أحـلام رياضيـــة

أسامة عبد المجيد حاشي

أخصائي رياضي

مكتبة الإيمان

المنصورة أمام جامعة الأزهر

ت ٢٢٥٧٨٨٠

بسم الله الرحمن الرحيم

" وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون "

صدق الله العظيم

الإهداء

إلى ولدي أحمد ...

أحلام رياضية!

غذاء العقول

تحت هذا العنوان اصدر الاخصائي الرياضي اسامة حاشي كتابا يتناول فيه مجموعة من مشكلات الرياضة المصرية والحلول المقترحة لحلها والاحلام التي يحلم بها البعض في وضع روشتات علاجية لامراض الرياضة المزمنة

اسامة حاشي هو مخترع لعبة الاسكواش المفتوح في مركز كفر سعد بمحافظة دمياط، والمشرف الرياضي بكلية الدراسات الاسلامية بدمياط

لهذا يصدر كتابه بمقال حول «الاسكواش» وكيفية تحويلها الى رياضة الشعب التي تنافس كرة القدم كما هو حال كثير من رياضات المضرب (التنس - الاسكواش - كرة الريشة وتنس الطاولة) في العالم. ويقدم فيه الاقتراح الذي نفذه فعلا في كفر سعد ورأس البر بالملعب المفتوح او ملعب اسكواش الشبكة ثم يقدم مجموعة من التعليمات المختصرة لمساعدة لاعبي الاسكواش المبتدئين، ويقدم شرحا مبسطا للرياضة الجديدة التي تجمع بين لعبتي التنس الارضي والاسكواش.

الكتاب يتناول مجموعة أخرى من القضايا الرياضية مثل التحكيم في كرة القدم والرياضة في الساحة الشعبية والرياضة المدرسية والرياضة في مراكز الشباب والجامعة وغيرها.

أحلام رياضية



●● الاهتمام بالمكتبة الرياضية اصبح ضروريا للتطوير والتجديد المستمر وقد اعجبني خلال الفترة الاخيرة اقتحام مجموعة من الهواة للتجربة وتقديم تجارب ناجحة ومن بينهم اسامة حاشي حكم كرة القدم من دمياط الذي خاض التجربة بقوة وقدم كتابة احلام رياضية وهو حافل بالموضوعات الجديدة والمعلومات القيمة التي تستحق القراءة والاحتفاظ بها.

أحلام رياضية

أسلوب جديد للعبة «الأسكواش» يجعلها تنتشر على نطاق شعبي واسع ويسهل إمكانية ممارستها بأبسط التكاليف، وبديل جديد لضربات الجزاء الترجيحية في كرة القدم يجعل حسم المباراة لا يعتمد على الحظ، وروشتة إصلاحية للنهوض بمراكز الشباب التي تعتبر النواة الأولى في جعل الرياضة كالماء والهواء فضلا عن تكتيكات شائقة في لعبات مختلفة.

هذه هي الموضوعات الرئيسية التي يضمها بين دفتيه كتاب «أحلام رياضية» لواحد من حكام كرة القدم الشباب وهو أسامة حاشي الذي أصدر «أحلامه» على نفقته الخاصة.

أحلام رياضية



في سماء الرياضة حلقت العديد من أحلام الممارسين لها وروادها من الرياضيين المفكرين

وعلى يديهم وبعقولهم حدثت الثورة الرياضية الهائلة التي نعيشها وتطورت بصورة كبيرة أعظم وسيلة تربية " الرياضة "

التي من خلالها ومن أجلها أتعرض بصورة شاملة لأحلام نماذج متعددة ومختلفة كل في موقعه وفي كفاحه من أجل النجاح والفوز والوصول للأفضل

وفي نقاط محددة ذاكرا المشكلات والعقبات التي تواجه الرياضة المصرية والحلول المنطقية والتعديلات المقترحة من أجل تحقيق أحلامنا الرياضية



مقدمة ٢

في بداية صفحات كتابي وقبل التحدث عن الأحلام الرياضية المحلية في وطننا مصر أفخر بالتحدث عن الشخصيات الآتية التي غيرت في تاريخ الرياضة العالمية بصورة رائعة مذهلة :

- البارون الفرنسي " بيير دي كوبرتيان " :

هو الذي أحيا الألعاب الأولمبية الحديثة بعد فترة كبيرة من التوقف استمرت ١٥٠٢ عام وأقيمت دورة الألعاب الأولمبية في أثينا عام ١٨٩٦

وحدد البارون أهداف الألعاب الأولمبية وهي الارتقاء بالمستوى البدني والأخلاقي وتهذيب الروح الرياضية والمساعدة على نشر السلام في جميع أنحاء العالم وتوطيد أواصر الصداقة بين الشباب من مختلف الجنسيات ..

ومقولته الشهيرة أصبحت شعار لملايين الشباب :

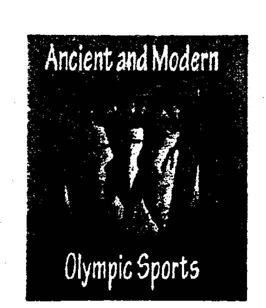
(أهم شئ في الحياة ليس أن تصل إلى هدفك بسهولة ولكن الكفاح للوصول إلى هذا الهدف .. والشئ الأكثر أهمية في الألعاب الأولمبية ليس أن تحقق الفوز ولكن القتال بشرف)

- " جول ريميه " :
خرجت من رأسه فكرة إقامة كأس العالم لكرة القدم حيث كان يشغل منصب رئيس الاتحاد الفرنسي لكرة القدم من ١٩١٩ إلى ١٩٤٩ وتولى رئاسة الفيفا من ١٩٢٠ إلى ١٩٥٤

وأقيمت أول بطولة لكأس العالم عام ١٩٣٠ في أوروجواي لأنها كانت الأقوى كرويا في ذلك الوقت بالإضافة إلى أنها قدمت عرضا مغريا بتحمل نفقات السفر وتكاليف الإقامة للمشاركين

وهكذا ولدت كأس العالم لتبقى الحدث الكروي الأكثر أهمية وجذبا للجمهور

بيير دي كوبرتيان .... جول ريميه





مقدمة ٣

عزيزي القارئ :

في صفحات الكتاب التالية تجد واقعنا الرياضي بكل أشكاله ومشكلاته متمثلا في أحلام النماذج المختلفة التي حاولت جاهدة أن تقوم بالتعديل والتطوير أملا في ثورة إصلاح حقيقية

تضعنا على الطريق الواضح نحو تقدم وازدهار رياضي قادم بإذن الله

يتعرض الكتاب لأحداث الرياضة في النادي والجامعة والمدرسة ومركز الشباب والساحات الشعبية .. والشارع أيضا

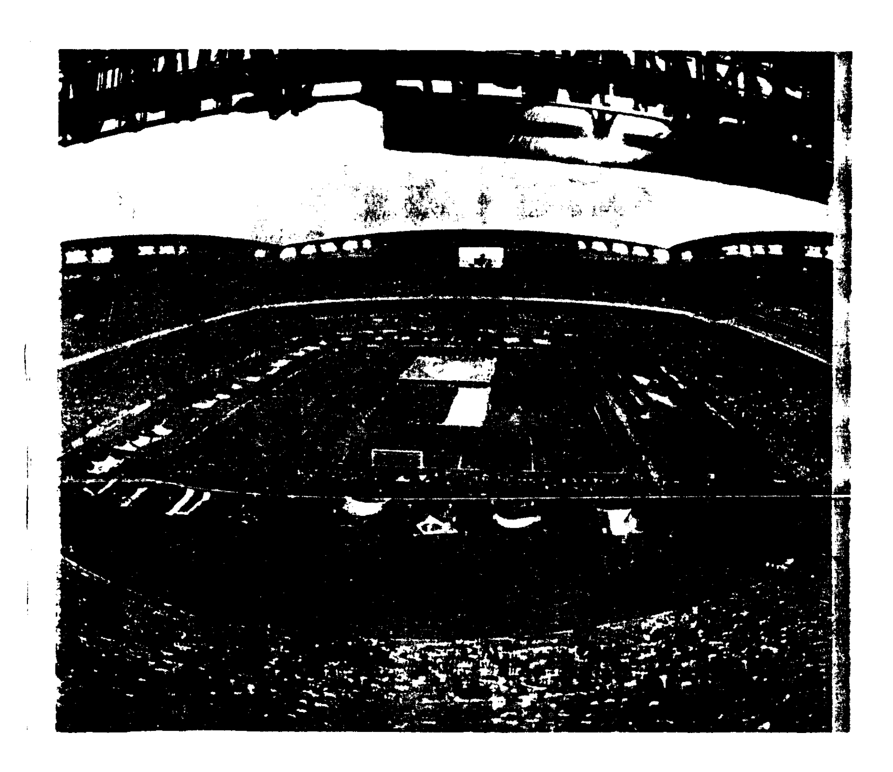
وأحلام البعض في وضع روشتات علاجية لأمراض الرياضة المزمنة وأيضا في تغيير وتعميق المفهوم الرياضي السطحي داخل عقول الغالبية من خلال أجندة رياضية تحتوي على أهم المعلومات التي ينبغي ان نعلمها ونتعلمها ...
مع بعض المقتطفات الرياضية المتنوعة

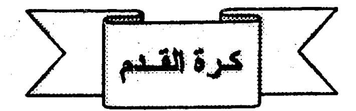
داعياً الله أن أضيف شيئاً للرياضة

أسامة حاشي



الجزء الأول
واقعنا الرياضى





كرة القدم

كرة القدم اجتاحت العالم مع إطلالة هذا القرن
إنها اللعبة الوحيدة التي يمارسها أكثر من ٣٠٠ مليون لاعب ..
أما عشاقها فإنهم يصلون إلى البلايين ..

سيطر حلم النجومية فيها على عقول الكثيرين من الناشئين والشباب وأولياء الأمور في كل بلدان العالم .. وكذلك حلم التفوق والفوز بالبطولات بالنسبة للجماهير العريضة بكل فئاتها ..

وفي وطننا مصر .. احتل هذا الأمر اهتمام ورعاية المسئولين بصورة حقيقية لكن غير منظمة وغير علمية يرجع السبب في ذلك إلى " الإدارة والفكر والالتزام "

نحن شعب غير منظم سرعان ما تنتهي البدايات في حياتنا ..

كثيرا ما قامت لجان التطوير بعرض الأفكار العديدة .. والمئات والألوف من الأبحاث والمناقشات والتوصيات ... وفي النهاية الأمور حبر على ورق
هل نحلم يوماً بتطبيق أفكارنا المنطقية عملياً ؟!

أتحدث في نقاط مختصرة عن واقعنا العملي في الكرة الذى يؤكد إهمال الناشئين والملاعب وأيضا الفهلوة فى التدريب والتحكيم والإدارة في كرة القدم



وتنقسم إلى الأنواع الآتية :-

- ملاعب مدرسية وحواري شعبية .
- ساحات شعبية ومراكز الشباب .
- ملاعب التدريب الخاصة بالنوادي .
- ملاعب المباريات الرسمية .

وهذه الملاعب إجمالا هي بمثابة المصانع التكميلية لتأهيل اللاعبين وصناعة النجوم حيث ... الملاعب المدرسية والحواري الشعبية ومراكز الشباب تقدم الخامات الجيدة ....

وملاعب التدريب تتكفل بصقلها وإعدادها على أكمل وجه ... ثم تحيلها إلى الملاعب الرسمية لكي تنطلق منها نحو آفاق الشهرة والنجومية

وإن كانت هذه الملاعب لا تقل أهمية عن بعضها إلا أن ملاعب التدريب تستحوذ على الجانب الأكبر من هذه الأهمية لأنها تختص بمهمة الصقل الفني للاعبين ...
وهى المهمة الأهم في رفع مستوى اللعبة ... ،

لذلك يتطلب إعدادها عناية خاصة ومتميزة بمظاهر جمالية بالقدر الذي تنشأ عنه مؤثرات نفسية مما تحفز الرياضيين والمدربين على بذل الجهد اللازم بلا كلل أو ملل

كما يحدث هذا الكلل والملل عندما يكون ملعب التدريب مجرد ساحة تحيط بها أسوار أو مدرجات أسمنتية يخيم عليها جو فاتر ينعكس على مشاعر الرياضيين والمدربين بالفتور والقنوط كما لو كانوا يؤدون تدريباتهم في ساحة سجن أو معتقل

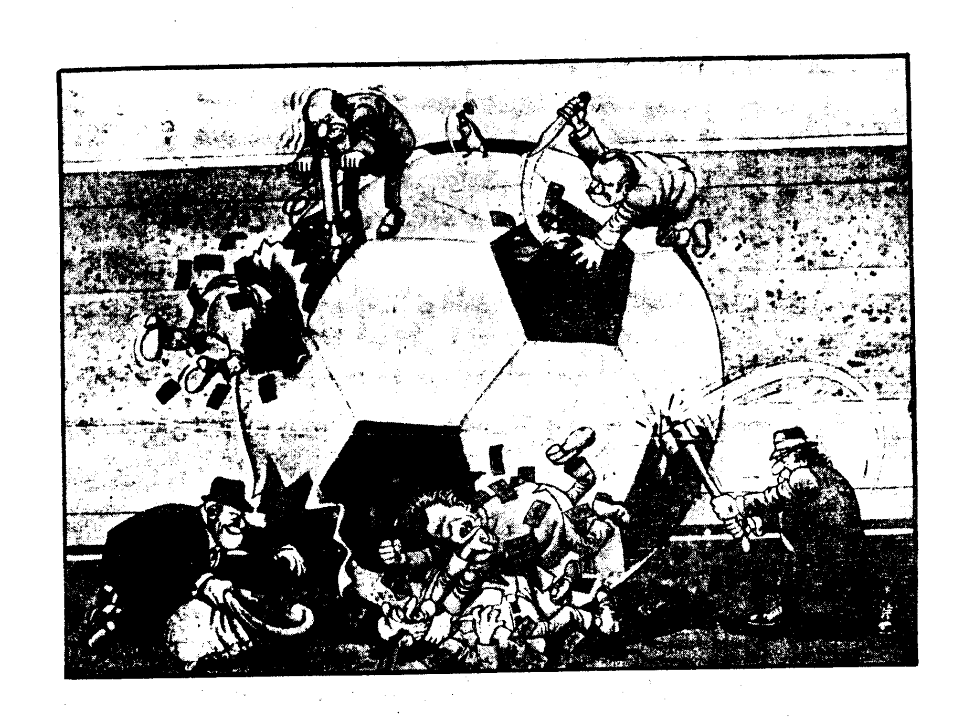
فملاعب التدريب يجب أن تختص برونق جمالي يضفي عليها جواً مفعماً بشيء من البهجة على الأقل لما لذلك من تأثير إيجابي على نفسيات اللاعبين ... حيث إن مثل هذا الجو يزيل أي إرهاق نفسي أو بدني أو غيره مما يؤثر على الصفاء الذهني اللازم للتركيز واستيعاب التوجيهات الفنية كما ينبغي

وبالتالي يجب أن تحظى بنصيب وافر من الجاذبية الجمالية سواء فيما يحيط بها أو فيما يكسو أرضياتها من خضرة تعشيب زاهية وممهدة السطح بانسياب متوازي بدقة ليتيح سلاسة تامة في حركة اللاعبين بالكرة مما يهيئ صقل مهاراتهم بأعلى كفاءة ممكنة وفي فترة وجيزة عما يستغرقه الإعداد في الملاعب التي تعوزها مثل هذه المقومات الهامة

حيث يمتد إلى فترات طويلة من ناحية ثم انه لا يكتمل فنيا من ناحية أخرى سواء لافتقارها للمؤثرات الجمالية التي تبعث على الصفاء النفسي اللازم للتركيز والاستيعاب الذهني ... أو لافتقار أرضياتها للعناية الكاملة



نموذج للملاعب الفخمة



باعتبار أن ملاعب التدريب في النظرة السائدة لدى بعض المسئولين يكفي أن تكون مجرد مسطحات ترابية معشبة تعشيبا رديئاً لا تخلو في الحالتين من النقر والمنحنيات والنتوءات وغيره مما لا يستقيم معه تنمية المهارات كما يجب وخاصة رفع درجة الحساسية الفنية لمهارة التحكم في الكرة وفقا لمتطلبات تنوع الحركة مع الأخذ في الاعتبار أن هذه المهارة هي أساس إجادة وإتقان كافة اوجه الأداء عموما

وكأمر بديهي فان أي تشوهات في أرضية ملاعب التدريب ينشأ عنها تشوهات فنية في مهارة اللاعبين قد تبدو غير ملحوظة أحيانا ولكنها تظل ملازمه لهم وتشكل نشازاً في الأداء يصعب تلافيه فيما بعد ... حيث التأهيل الفني للاعب ينطبق عليه القول المأثور " بأن من شب على شيء شاب عليه " .

وإذا كانت ملاعب التدريب تسهم بقدر كبير في رفع مستوى اللاعب ... فإن الملاعب الرسمية تسهم بدورها في رفع مستوى اللعبة بشكل عام ...

حيث مباراة بين فريقين عالميين مثلا لا يمكن أن تكون بنفس المستوى فيما لو أقيمت على ملعب متواضع في مظهره وأرضيته او عندما تقام على ملعب فاخر ومتميز بالأرضية المكسوة بتشكيلات سندسية منسقة على هيئة مربعات او مستطيلات أو دوائر كما لو كانت بساطا حريرا بديعا ..

وإلى غير ذلك من نوعية هذه الملاعب التي ترقى بمستوى الأداء الفني إلى قمته بينما تهبط به سواها مما تتضاءل عنها كثيرا من حيث الإعداد المماثل .

لذلك أصبح هناك توجه لدى العديد من الدول لإنشاء ملاعب ذات طرز إنشائية متميزة بالمظاهر الجذابة ... والأرضيات المعدة بأحدث الأساليب الزراعية لفنون التعشيب والتخضيب الهندسي باللون الأخضر الزاهي وغيره

مما قد يتفق مع قول شكسبير
" أعطني مسرحا ... أعطيك شعبا "

" فالأمر لا يختلف عن إعطاء اللاعبين ملاعب ممتازة "

لذا يجب إصلاح وإنشاء ملاعب كرة القدم بصورة علمية وعمل نشرات خاصة بكل النواحى المتعلقة بالملاعب النجيل الخضراء يتم توزيعها على الأندية .

الناشئين

أهمية فترة التخصص المبكر لناشئ كرة القدم ضمانا للارتقاء بمستواه البدنى والمهارى والخططى لذا يمكن أن تلعب كرة القدم فى أى سن

لكن بداية التعلم والتدريب تكون من سن ٩ – ١٠ سنوات لأن اللاعبين الناشئين يكونوا جاهزين بدنيا وعقليا للبدء فى تعلم واتقان مهارات كرة القدم وتحقيق النجاح والانجاز

ففى تدريب الناشئين يرتبط ارتباط كبير بعمل نماذج المهارات الحركية الفعلية كالتى تحدث فى المباراة سواء باستخدام الكرة أو بدونها " تدريب المواقف "

ويتم تخطيط اسس التنمية للاعبى كرة القدم الناشئين من سن ٥-١٥ سنة الى ثلاث مراحل

١- مرحلة المتعة : من سن ٥-٨ سنوات
٢- مرحلة الأداء الفنى : من سن ٩-١١ سنة
٣- مرحلة الخطط : من سن ١٢-١٥ سنة

وتدريب الناشئين يجب أن يتسم بالبساطة وغرضه الأساسى هو اكتساب المتعة ولا يجب أن يتعرض اللاعبون لضغوط المنافسة بل يجب زيادة التقسيمات الصغيرة وغير الرسمية على أن تتوفر بها لمس الكرة والجرى بها بكثرة

والمسئولية الأولى للمدرب هي غرس الشجاعة لدى الطفل للعب الكرة بدون ضغط أو محاولة الفوز والمساهمة فى شعوره بلذة النجاح

إن صناعة الكرة تبدأ من الناشئين وتوفير المدرب المؤهل والاهتمام الكافى والتركيز الأكبر والانفاق اللازم

واعادة نظام مسابقات الناشئين بما يضمن اكساب الناشئ لمهارات كرة القدم والتاكيد عليها دون النظر إلى نتائج المنافسات والتى تتحكم فى تجديد عقد المدرب من عدمه فى معظم الأندية !!



التحكيم

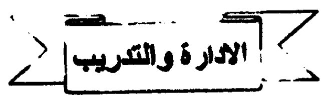
عنصر أساسى فى تقدم اللعبة .. ويعانى التحكيم فى مصر لأسباب كثيرة لذا يجب تضافر جهود الكل فى أمر تلك المعاناة حيث يحظر بجد على الأندية والمدربين والاداريين واللاعبين التعرض للتحكيم أو الهجوم عليه حتى لو كانت هناك اخطاء وليست هذه بدعة انما هى أمور معمول بها فى كل العالم

والنهوض بالتحكيم والارتقاء به وتطويره أمر فى غاية الأهمية للنهوض بمستوى اللعبة عامة ونجاح مسابقاتها ويرتكز هذا على أمرين :-

- مضاعفة المقابل المادى للحكام عن ادراتهم للمباريات
- وجود رادع قوى وعقاب مناسب لكل من تسول له نفسه سب واهانة الحكم سواء من اللاعبين أو المدربين أو الجماهير

وقد سبق أن حدثت تجربة وجود مخبرين شرطة بين جماهير كرة القدم وفى المدرجات لمنع السب والشتائم المتكررة إلا ان الأمر توقف رغم نجاحه لذا فالأمر يحتاج إلى اهتمام أكبر واجراءات حاسمة من الجهة المسئولة عن الأمن وصياغة لائحة جديدة مشتركة بين اتحاد الكرة ووزارة الداخلية

ومن خلال الأمرين وبهـ سيعمل ذلك بالتاكيد على تطور ونجاح النواحى الفنية والاد. يـة المتعلقة بالحكم وبالتحكيم وبالمباريات ومن ثم الارتقاء أدبيـ مهنة التحكيم



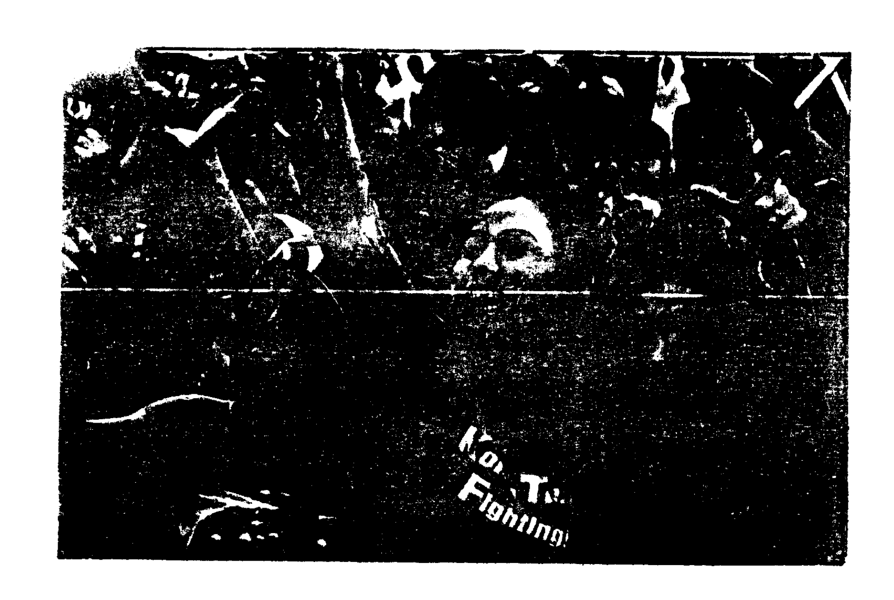
تسيطر الفهلوة والمحسوبية فى مجال الادارة والتدريب فى كرة القدم سيطرة كبيرة فى كل الأندية وأيضا عدم وجود معايير موضوعية مدروسة لتعيين المدرب أو الادارى

ولعلاج هذا الأمر يجب التغلب على الأزمة المزمنة والمتعلقة بغياب الضمير والولاء والانتماء وأيضا اتباع الأساليب المنطقية والعلمية فى هذا الأمر وهذا المجال عموماً

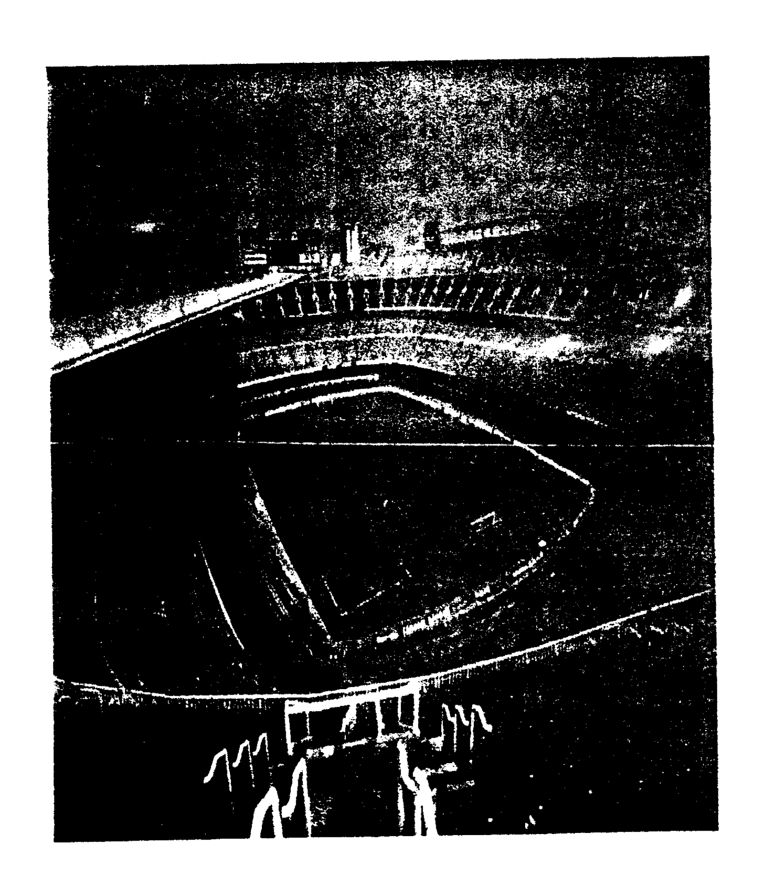
ان توفير بعثات من الرياضيين إلى الخارج للدراسة والتاهيل واكتساب الخبرات المتقدمة أمر غير معمول به بصورة جدية حتى الآن وكذلك عدم وجود المتخصصين فى المواقع القيادية والادارية

" أزمة كرة القدم ازمة ادارة فى المقام الأول "

من حقنا أن نحلم أن ـجـاز هذه الأزمة ويكون عندنا فرق كرة قدم تمتلك القدرة على الفوز


Fighting

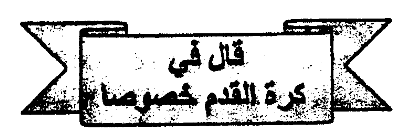
الثورة الرياضية



" الثورة الرياضية "

المصري " إبراهيم حجازي " رائد الرياضة السياحية في العالم صاحب فكرة إقامة البطولات الرياضية الدولية في كرة اليد والاسكواش والبلياردو والقدم الخماسية في الأماكن السياحية في أفكار جديدة جدا ومبتكرة ومجهود رائع لا مثيل له

من أجل صحة ورخاء وتنمية الإنسان المصري ووضع الرياضة المصرية على الخريطة العالمية .. خاض العديد من المعارك الصحفية .. وواجه الكثير من المشكلات سعيا وأملا نحو الإصلاح وعلاج أمراض الرياضة المزمنة ..



- منين نجيب كلام يعرفوه .. وازاي وفين وإمتى يفهموه الحكاية مش مدرب يشيلوه .. إنما فرع مايل لازم يقطعوه .. ارحمونا بقى يا عالم ياهوه .. نقول لكم طور .. تقولوا احلبوه

- اتحاد الكرة يعرف كل شئ . ولا يريد أن يفعل أي شئ لماذا؟ هذا ما لا أعرفه !!

- نعم انتهى الحلم رغم كل الفرص التي كانت سانحة أمام المنتخب للصعود لنهائيات كأس العالم .

- مشكلتنا أننا نجلس على حافة المنجم وننقب في المساحة التي تطولها ذراعنا .. ونرضى ونقنع بما نحصل عليه من نبش أظافرنا في التراب الموجود على سطح الأرض والكل يعرف أن النفيس موجود في باطن الأرض لا في تراب سطحها والدور على من يبحث وينتقي في السن المبكرة التي تسمح بتقبل وتعلم الناشئ الموهوب النظام والالتزام والمهارة واللياقة والفارق كبير عندما تكون كل أرض مصر هي القاعدة وبين أن تكون عدة أندية في بعض المدن هي أساس الكرة في مصر

- علينا أن نعيد النظر في كل شئ .. في الناشئين والمسابقات واللوائح والمدربين والملاعب والتخطيط للمستقبل بشكل أفضل .. ونكون على يقين أننا سنكون الأقوى والأفضل والأكثر جدارة بالفوز ..

- نحن عندنا أزمة مستحكمة في عدد الملاعب وتأثيرها واضح جدا على أعداد من يلعبون الكرة وعلى مستواهم الفني تحديدا .. وإذا كنا نريد للكرة وغير الكرة نهضة بحق فلابد من توفير مئات من قطع الأرض الفضاء في كل محافظة لأجل اللعب عليها .. باعتبار الممارسة هي الفرصة الوحيدة التي بها الطفل يعرف ونحن نعرف أنه موهوب واستحالة معرفة أن هذا الطفل موهوب في الكرة ما لم يجد أرضا يلعب عليها الكرة ومن بين المساحات الفضاء التي سوف تتوافر في كل محافظة يتم اختيار عشرات منها لتجهيزها وتسويتها بالصورة الصحيحة التي تسمح للمدرب بأن يعلم الناشئ مهارات الكرة .
لأنه مستحيل أن يتقن اللاعب مهارات مثل التمرير ما لم تكن أرض الملعب مستوية ..

- توفير بعثات من الرياضيين إلى الخارج للدراسة والتأهيل واكتساب الخبرات المتقدمة .. وهؤلاء هم من يتولون الإدارة والتدريب في الوطن .. لأن الملاعب وحدها لا تصنع أبطالا ، ولابد من الإداريين والمدربين الذين تم تعليمهم وتثقيفهم وصقلهم بأحدث ما وصل إليه العالم ..

- صناعة الكرة الحقيقية تبدأ من تحت بالناشئ وليس من فوق باللاعب الكبير كما يحدث الآن ..

حيث يوفرون للكبير المدرب الغالي والاهتمام والتركيز والإنفاق رغم أن هذا اللاعب لو أنفقوا مال قارون عليه فلن يزيد مستواه عن المقتن الذي حصل عليه وهو ناشئ .. من تدريب و مهارات ومن غذاء ومن سلوك ومن توجيه ومن لياقة بدني

لا أحد يريد أن يعترف بأننا ننفق فوق ال ٩٠ في المائة من ميزانيات الكرة على الكبار ونترك خمسة في المائة فقط للصغار .. وهذا إهدار لمال وجهد ووقت واستهزاء بعقول أعطاها الله لنا لنفكر بها وليس لنعطيها أجازة بدون مرتب مفتوحة العمر كله .. نحن نصرف على الكبار لأجل الدوري .. لأنهم لا يصلحون لأغراض أخرى غير الدوري .. وأقصد اللقاءات الدولية حيث ينكشف المستور ونرى البطء في الفكر وفي التنفيذ وفي الحركة وفي التمرير وفي التسديد

- لابد من إعادة نظام مسابقات الناشئين لأنه مرفوض أن يكون هناك تنافس بمباريات في السن الصغيرة وذلك لأسباب عديدة :

١ - لابد أن يتفرغ المدرب ليعلم الناشئ الصغير المهارات ويكسبه اللياقة حتى ١٥ سنة ..

٢ - نحاسب المدرب على ما أكسبه لناشئيه من مهارات ولياقة بدلا من الوضع الحالي الذي يتم تقويمه فيه بناء على نتائج مباريات

٣ - إكساب الناشئ كل المهارات والتأكيد عليها بما يضمن تأديتها بالطريقة الصحيحة وبتلقائية وبدون مجهود يجعل هذا الناشئ كل تفكيره في النواحي الخططية وفي التحركات المباشرة وغير المباشرة باعتبار أنه متمكن من مهاراته وهذا التمكن لا يأتي مصادفة ولا بين يوم وليلة .. إنما بالتدريب والوقت والتكرار والنموذج الصحيح الذي يقدمه المدرب ..

٤ - يجب ألا يخوض الناشئ مسابقات فيها ضغط عصبي في هذه السن الصغيرة ، إضافة إلى أنه لا يجب دفعه للمباريات قبل أن تكتمل مهاراته والتأكد من إجادته لها بصورة صحيحة حتى لا نحصد لاعبين كبار بأنصاف مهارات وأنصاف لياقات ..

٥ - تجديد عقد المدرب من عدمه مرتبط بالنتائج " هذا هو السبب وراء تزوير أعمار النشء وهو السبب وراء عدم اهتمام المدرب بإكساب كل المهارات للناشئ " لأنه لا أحد يسأله عما حصل عليه الناشئ إنما يحاسبونه على النتائج"



- لاعب الكرة قيمته وأهميته وخطورته مرتبطة بقدرته على التركيز ليس في ال ٩٠ دقيقة فقط .. إنما قبل التدريب وخلاله وبعده وأيضا قبل المباراة وفي كل لحظة فيها .. لأنه لو فقد تركيزه .. فقد كل شئ يربطه بالكرة .. والتركيز له علاقة وثيقة باللياقة البدنية .. أي أن اللاعب يحتفظ بتركيزه بقدر ما تبقى لديه من لياقة بدنية ..

- تنظيم الدوري بدرجاته كمسابقة يجب أن يبدأ من تحت بتحويل ١٠٠ ناد من أندية الرابعة إلى أندية ناشئين حتى ١٧ سنة ويراعى فيها أن تكون موزعة جغرافيا لتلتقط أي موهبة تظهر على أي أرض مصرية .. فوق أندية الناشئين تأتي الدرجة الرابعة ولابد من وضع حظر على السن القصوى في الدرجة الرابعة لتكون ١٩ سنة وفي الثالثة ٢١ سنة والثانية ٢٣ سنة .. بينما تترك السن مفتوحة في الأولى والممتاز ..

وتحديد السن الهدف منه إتاحة الفرصة للأصغر دائما لأنه لا معنى ولا فائدة من استمرار لاعب في المسابقات الرسمية وهو في سن لا يمكن أن تفيد المنتخب ..

- الأرض التي تحيط بها أرض صحراوية نحيطها من كل جهة بحزام أرض فضاء عمقه ١٠٠ متر يخصص للعب آلاف الأطفال والشباب عليه بدون شروط ولا تذاكر ولا عضوية كل مساحة أرض خالية داخل كردون مدينة تخصص للعب عليها

- قانون الدولة هو الذي ينظم الاحتراف ويضع تعريفا للنادي المحترف بأن يكون شركة مساهمة ويحدد علاقة النادي باللاعب ..

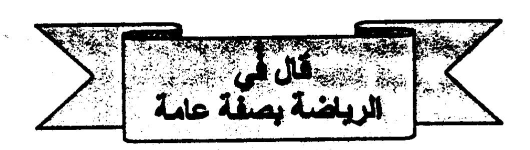
نجاح الاحتراف من نجاح قانونه ولوائحه .. وكذلك تقنين موضوع اللاعبين الأجانب في مصر لأنه يستنزف أموالا ولا يضيف فنيا للنشء أو زملاؤه وحتى تعطي الأندية الفرص للوجوه الشابة الصاعدة لأجل اكتساب الخبرة وتثبيت الأقدام

- منتهى الإهانة لعقولنا أن نقبل اختزال الـ ٧٠ مليون مصري إلى ثلاثة أندية هي قاعدة المنتخب والباقي يلعبون الكرة لأسباب أخرى ليس منها لا سمح الله رفع مستوى اللعبة وتقديم وجوه جديدة

- إن أمراض الكرة المصرية المزمنة معششة في أقدام الفريق الوطني .. التمرير والتحرك بدون كرة والسرعة وزيادة عدد المهاجمين والتسديد من خارج الصندوق ومن داخله .. وأعمال الهواء في الهجوم ، وكشف الملعب ..

" كل ذلك في غاية السوء " وسيظل السبب الأساسي هو أن لاعبنا شيطاني كالشجرة الغريبة في حقول القطن .. لأن إهمالنا للأشبال والناشئين وصل إلى درجة العبط والغفلة فالناشئون هم القاعدة الأساسية الضرورية .. وما لم نعالج الأمر في نطاق الاقتناع بهذه الحقيقة فسوف نظل نرتعد في كل مباراة وسنعتمد على دعاء الوالدين ، وتستمر الفهلوة والعجز في الأداء أو على أحسن الفروض الأداء العنتري الذي يماثل لوثة الجنون ، "ساعة تروح وساعة تيجي "

نجيب المستكاوي



- يجب أن تعامل الحكومة الرياضة مثل معاملتها للهندسة والعلوم والآداب وعليه تتحمل الحكومة نفقات تأهيل كوادر للتدريب بصورة علمية من خلال بعثات تشرف وتنفق الحكومة عليها .

- نحن ندفع بأولادنا لممارسة الرياضة لأجل توازن بدني ونفسي وصحي يقيهم من أمراض العصر " الاكتئاب والإدمان والتطرف "

ممارسة الرياضة بأسلوب تربوي سليم تزرع في أولادنا الثقة والكرامة من خلال حوارهم مع الكبار ..

- ليس عندنا طرق مؤدية للبطولة لأن الحديث عن صناعة بطل لابد أن يأخذ في اعتباره توافر رعاية طبية ونفسية وعلاج طبيعي وتغذية وتدريب ومعاونة تامة من الأسرة

- البطل العالمي حصاد تدريب سنين طويلة وكل ناشئ يفكر في البطولة عليه أن يفهم ذلك لأن البطولة العالمية لن تأتي بسنتين تدريبا أو بتحقيق رقم في مراحل ناشئين ..

- تحقيق البطولة ليس جهد فرد أو اثنين .. إنما هو نتاج مجموعة عمل تضم اللاعب والمدرب والإدارة وأسرة البطل والجهاز الطبي والإعلام . كل هؤلاء شركاء في صنع البطل وفي الحصول على ميدالية ..

- نظام الدراسة مازال العدو رقم واحد في مشروع صناعة البطل لأن معدل تدريب البطل من ٦ ـ ٨ ساعات يوميا لأجل تنفيذ حمل التدريب الموضوع .

- مع غياب الرياضة من المدرسة .. ومع صعوبة المناهج التي أخذت كل الوقت من الطفل المصري ومع إهمال الأندية المهتمة برياضة البطولة .. لرياضات كثيرة خصوصا الجمباز وألعاب القوى ومع نسيان الإعلام أنه يوجد أصلا حاجة اسمها الجمباز ومع طبيعة التدريب الصعب الشاق الذي يهرب منه أغلب النشء ومع حقيقة تقول أن ٩٩% من أولياء الأمور يتمنون أن يروا أولادهم من مشاهير الكرة حيث الفلوس والأضواء وكل شئ ...

ومع مليون سبب آخر .. مع كل هذا هل ممكن أن يكون لمصر مكان على خريطة العالم في رياضة مثل الجمباز أو ألعاب القوى أو السباحة ؟!

- الفشل الذي يعشش على شارع الرياضة هو أزمة إدارة وأزمة ضمير وأزمة أخلاق وأزمة ولاء وانتماء

- الرياضة باتت صناعة .. وصناعة بطل عالمي باهظة التكاليف وأغنى دول العالم لا تتحمل حكوماتها وحدها هذه المهمة إنما هي نتاج تعاون المؤسسات الكبيرة في كل دولة .. ومن هذا الفكر وذاك المنطلق يظل الأمل في تقديم العون للرياضة المصرية برعاية الأبطال المميزين وتوفير فرص الاحتكاك لهم والتنظيم المميز للبطولات بما يوفر ترويحا للمواطنين وخبرة للاعبين ومردودا دعائيا وسياحيا للوطن

- دوام الشهرة والتشجيع وحب الناس مرتبط ببذل الجهد وبكل الالتزام والنظام والحرمان من مغريات الدنيا .. الموضوع مرتبط بصحة ولياقة بدنية وذهنية ونفسية .. دوام العطاء من دوام النظام والالتزام والصحة ..

- مجلس الشعب يطلب من الحكومة حلا يتيح للطفل والشاب أن يحصلا على تعليمهما وأيضا على حقهما وحق المجتمع في ضرورة ممارسة الرياضة باعتبارها أحد أهم الوسائل التربوية في العالم حتى الآن ولأنها أفضل وسيلة لخلق التوازن البدني والنفسي والصحي ولأنها الدرع الواقية للشباب من أمراض العصر .. الاكتئاب والإدمان والتطرف ..

ولأنها أقصر الطرق لإعداد جيل قوي قادر على حماية حدود الوطن .. ولأنها الوسيلة الوحيدة تقريبا التي تحقق أحلام وطموحات وكبرياء الشعب في الانتصارات التي توحد الأمة وتزيد الانتماء انتماء .

- وقت الطفل كله في مصر تبتلعه الدراسة والمناهج والمذاكرة والدروس .. وأظن أنه بالإمكان إيجاد حل به يتعلم الطفل ومعه يلعب الطفل الرياضة لأجله ولأجل حماية الوطن ولأجل انتصارات يحققها الوطن ..

- أن يلعب ملايين الأطفال الكرة وغير الكرة .. وفي لعبهم ونشاطهم واستنفاد طاقاتهم .يعد صحي ينتج عنه بعد اقتصادي باعتبار صاحب الصحة الجيدة واللياقة الجيدة أكثر إنتاجا وأقل تعرضا للمرض وبالتالي أقل إنفاقا في تكاليف العلاج

- عندما نجد من أوليناهم ثقتنا وحبنا وتشجيعنا يرتعون في الأرض فسادا واستهتارا ويستعدون للبطولات بالشيشة والبنات ليس هذا ذنبهم إنما ذنب المبادئ والقيم والأخلاق التي أعطيناها أجازة مفتوحة .. صدقوني الضرب بيد من حديد أفضل من المهادنة .. لأن العود المائل مستحيل أن ينعدل والكارثة أن عدم بتره يجعل منه أسوأ قدوة لأفضل ما نملك " الشباب " ... أشباه الرجال مستحيل أن يضيفوا إلى مصر

- نتائج الرياضة السيئة عبر كل السنوات الماضية ليست لأن مصر توقفت عن إنجاب المواهب .. وإنما هي بسبب أزمة إدارة ومعالجة .. كلنا شركاء فيها الحكومة والإعلام والاتحادات الرياضية . الذي أريد تأكيده أننا نملك أهم أدوات البطولة وهي الخامة البشرية الموهوبة .. وعندنا منها مالا يحصى والمشكلة أن هذه المواهب لا تعرف أنها موهوبة ولا نحن نعرف وكيف لها ولنا أن نعرف وهي أصلا لم تمارس أي نشاط ..

ورغم قلة الفرص المتاحة للممارسة أثمرت في رياضات كثيرة إفراز مواهب حققت نتائج عالمية .. المسألة أولا وأخيرا فكر وإدارة ونظام والتزام

الغريب في الأمر أننا نغمض عيوننا عن هذه الأمراض الكروية المزمنة المميتة من زمن بعيد .. وننفق أموالا طائلة ونحن نعلم أن نتاجها " بختك يابو بخيت " إن صابت وكسبنا وهي كل فترة زمنية تصيب .. نكتشف أننا العباقرة وأننا الأفضل لكن لا أحد يعرف .. وإن – كالعادة – خابت وخسرنا فورا نغلق الملف .. ولا أدري أي تقدم نرجوه وملفاتنا مغلقة ومرفوض فتحها ومناقشة أي بند فيه شبهة إصلاح لمسارنا الكروي ..

أتعرفون لماذا لا نفتح هذه الملفات ؟ لأن فيها إدانة كاملة لكل ما حدث ويحدث في شارع الكورة المصرية .. فيها فض المولد الذي مات صاحبه والكل فيها يغرف من أموال لا صاحب لها .. عقود بالملايين للاعبين ومدربين وإداريين وفنادق للمعسكرات وطائرات للسفر وكل شئ متوافر للاعبينا شأنهم شأن الذين يلعبون كرة قدم بجد .

- الانفلات لم يضرب الكرة وحدها إنما أصاب أشياء كثيرة في حياتنا , بل ضرب مراكز الإحساس عند الكثيرين .. ليفقدوا قدرة تقدير المسئولية والتمييز والتمتع بنعمة العقل

والغريب أن أمخاخ هؤلاء البشر صاحية وواعية وفاهمة ومتنبهة وبالغة اليقظة في " الهبر " من كل ما هو ليس ملكهم .. و" النبر " على كل ما هو ناجح حولهم ..
وراثة هي أم مكتسبات مجتمع أم غياب رقابة أم نتاج هجرة الريف للمدينة وضياع العادات والتقاليد الفطرية ..

والكرة هي القلب في الجزء الذي انضرب وكان لابد أن تكون في القلب لأنها البزنس الوحيد عندنا الذي تظهر فيه الحقوق دون أن تكون هناك واجبات على قدر هذه الحقوق .. فيه عقود بالملايين وشهرية بالألوف .. وفي الوقت نفسه ليس هناك مقابل يعطيه هؤلاء ولو حتى بعشرة جنيهات ..

الأسعار الفلتانة في السوق أساسها الكورة التي تفوق السوق في " الفلتان " لأنها منتج لا أحد يعرف تكلفته حتى يمكنه وضع حد لسعره ..

والمسائل ماشية على البركة وهم يريدونها كذلك لكي يبقى هامش السمسرة وتفتيح المخ وتلقيط الرزق

- أخيرا قال : | لا أملك إلا أن أكتب أو أقول أو أسمع |





الرياضة في الساحة الشعبية



و نوادر رياضية

الرياضة في الساحة الشعبية

أعلم تماما أن إشرافي وإدارتي لهذه الساحة الشعبية سبوبة رزق جيدة بالنسبة لي .. وهدفي هذا معروف للجميع ومعظم الصراعات التي تدور هنا بسبب هذا الأمر وتحكمي الدائم في كل شئ ..

لكن هل استطاع أحد أن يفعل مثلي ويعطي كل وقته وتفكيره لها .. هل سنوات الكفاح التي قضيتها هنا لا تشفع لي بأن أستمر في هذا الوضع الحالي وإدارة ساحة شعبية ظلت لفترة طويلة بدون ميزانية

الساحة تحتوي على ملعب كبير لكرة القدم وآخر لخماسي كرة القدم وكرة السلة والطائرة .. وصالة أجهزة لممارسة تدريبات بناء الأجسام وتقوية العضلات .. وصالة تليفزيون وأخرى تنس طاولة ودومينو وشطرنج وطاولة

كل هذا أنا المشرف الوحيد عليه من بعد الساعة ٢ ظهرا حتى الساعة ١ بعد منتصف الليل . بصفتي سكرتير مجلس الإدارة والعضو الوحيد الموجود دائما وصاحب الرأي والقرار في كل شئ

الأنشطة هي نفس الأنشطة البديهية .. دورات داخلية وإقليمية في كرة القدم وتنس الطاولة وخماسي قدم وممارسة يومية لكل الألعاب المذكورة .. خاصة في الملعب البلاط تحت الأضواء الكاشفة وفي صالة الحديد

إليكم التقرير المختصر التالي عن ما أنجزته هذا العام :

- إقامة دورة كرة قدم سنوية تشترك فيها فرق المحافظة المختلفة ومهرجان ختامي لها بحضور المحافظ والقيادات الرياضية ..

- دورة كرة قدم " رمضانية " على الملعب الترابي ولأخرى على ملعب كرة القدم الخماسي تحت الأضواء ..

- الاشتراك بفريق الساحة في سبع دورات داخلية لكرة القدم
- شراء أدوات رياضية من كرات قدم وطائرة وسلة وخماسي قدم ومضارب وغيرها من الأدوات اللازمة لممارسة النشاط الرياضي ..

- عمل أكثر من دورة للناشئين وتوزيع جوائز تشجيعية للفائزين وإقامة مهرجان لمدارس براعم كرة القدم بالمحافظة .. " بدعم من أحد رجال الأعمال " ..

- أما التقسيمات الكروية وممارسة الأنشطة الأخرى اليومية . فكنت أتابعها ووجدت من خلالها ذوبان الفوارق الاجتماعية حيث يمارس المهنيون والمدرسون وكافة الطبقات بشغف واهتمام كبير حيث وجدوا المنافسة والمتعة والترويح والصراع والتحدي .. في ممارسة منتظمة سواء للقدم أوالجري أو باقي الأنشطة الرياضية ..

أما عن المواقف الدرامية والانفعالات المختلفة التي أشاهدها فهي كثيرة جدا .. وعن الممارسات الرياضية سواء المتزنة أو الغشيمة فهي بمثابة توضيح كامل لشخصية كل فرد .. في صورة حقيقية مصغرة للحياة عموما ..

أحلم بميزانية كافية كي أنفق على الأنشطة وأوفر جوائز معقولة من كؤوس رياضية ذات شكل جميل مبتكر " غير الكؤوس العجيبة الحالية " وفانلات وشورتات وشرابات وأحذية للعب

هذا المفروض أن يحدث دون أي استجداء أو تسول

مراكز الشباب رغم ميزانيتها الكبيرة فهذه الأمور قليلة أيضا أما هنا فأحلامنا كبيرة وتطلعنا للأفضل أكبر .. وقبل كل ذلك والأهم سأظل أنا هنا كل شئ والمسيطر على كل الأمور – والمستفيد الأول من النشاط الممارس ، هل حققت أحلامي ؟

الرياضة في الساحة الشعبية



و أحلام أبو شهاب

٣٧

أحلام أبو شهاب

في كل بلد هناك أبو شهاب ذلك الشاب الحالم الذي يرغب في ممارسة الرياضة ويحمل بداخله أكبر حب لها وأعمق إحساس بعلاقة وطيدة بها منذ الصغر .. لكن إمكانات أبو شهاب البدنية والفنية ضعيفة بالإضافة إلى أنه ليس موهوبا ...

وجوده بالملعب يحدث أزمة دائما في تقسيمات كرة القدم والكرة الطائرة وكرة السلة وأيضا تنس الطاولة .. وغيرها .. لكن هناك الحل العبقري لأحلامه الرياضية ..

كان اللاعب .. " أبو شهاب " من أشهر وأطيب وأظرف الشخصيات في بلدته .. رواياته التي يحكيها ويحكي عنها لا تنقطع

يشترك في كل اللعبات المتاحة أمامه .. ورغم كبر سنه (٤٥سنه) إلا أن برنامجه اليومي كان لابد أن يشمل ممارسة الرياضة بعد صلاة العصر .. مطلقا على ذلك " عصرية " عادة ما يفوز فريقه .. عادة ما تجده يردد أناشيد القوة والنصر .. والفرحة..

إلى هنا .. والأمور تبدو طبيعية .. لكن صاحبنا هذا مستواه الرياضي ضعيف .. إن لياقته البدنية لا تسعفه إلا بالجري بصعوبة بالغة .. يجر رجليه جرا .. محركا ذراعيه بقوة وصعوبة أيضا في حركات مبالغ فيها .. وعلى رأي كل اللاعبين" يجري في الأحلام "

مع أبو شهاب وحكاياته وأحلامه الرياضية

استطاع أبو شهاب أن يحقق نتائج إيجابية ملموسة له ولرفاقه في الفريق .. وانتصارات حقيقية .. وعدد كبير من الأهداف في رياضة كرة القدم .. من خلال التقسيمات المنتظمة التي تقام ..
الآراء متعددة حوله :
محظوظ - أسطورة كفاح لا مثيل لها - عايش في الوهم - لاعب "ماعندوش" أي فكرة - كيف نسمح له بممارسة الكرة معنا ..

مع سطور الحكايات العجيبة الآتي ذكرها .. نتعرف على الحقيقة :

الحل العبقري :- " البداية "
خلال النشاط الصيفي والتقسيمات الكروية المتتالية .. أجريت تقسيمة بنظام التحدي بين فريقين الصراع دائما بينهما وقمة الإثارة والمنافسة نجدها من خلال تركيز كامل في هذه المباراة التي نتحدث عنها

وقبل بدء المباراة بدقائق حضر صاحبنا مرتديا الفانلة والشورت والكاوتش (والشراب في يده) دليلا على تعجله للحاق بالتقسيمة .

وجلس في نصف الملعب يكمل ارتداء زيه بلبس الشراب الأصفر الشهير . وسط تعليقات المقربين منه .. وغير المقربين .. حيث أنه دائما لا يشارك بسبب مستواه " الضعيف " وخجله وتواضعه .. وأخلاقه الرياضية العالية ..

" ورحم الله امرئ عرف قدر نفسه "

عادة يكتفي بالمشاهدة والنقد أو المشاركة في الإدارة أوالتحكيم أو خلاف ذلك ..
لكن في هذا اليوم .. صمم على اللعب وقبل أن يقول شيئا ذلك واضحا للجميع .. ثم أكد هو ذلك ..

وجد المشرف على الكرة (الكابتن) نفسه في مازق .. وأخذ يفكر ويحدث نفسه .. فالفريقان مكتملان واللاعب أبو شهاب لن يخرج من الملعب كاحتياطي .. كان ذلك واضحا .. والكل طبعا محرج منه .. بالإضافة إلى أنه " ما بيعرفش يلعب أصلا " فهو عالة على أي فرقة يلعب معها .. وفجأة توصل إلى الحل العبقري والذي استمر سنوات طويلة بعد ذلك :-

أضافه المشرف زيادة لأحد الفريقين حيث أن وجوده(زي قلته) .. فلعب فريق ١٠ لاعبين والآخر ٩ لاعبين .. لكن الغريب أن فريقه لم يوافق وأهداه للفريق الآخر الذي قبل مضطراً ...

وبدأت المباراة .. وكالعادة حماس وإثارة كبيرة وتحدي أكبر بين الفريقين .. أما أبو شهاب فلم يكف طوال المباراة عن الصياح على زملائه كي يمرروا له ولم يحدث .

ولم يكف عن الحديث مع الجماهير والمشي دون الجري .. كعادته .. وانتظار الكرة داخل الست ياردات حيث يلعب مهاجما .. ورغم ذلك سجل أبو شهاب هدفين

هدف : تكملة للكرة من على خط المرمى
الهدف الثاني : ضربة رأس جميلة من على خط المرمى أيضا

وانتهت المباراة بفوز فريقه ٢/٤ .. ولم ينتبه أحد إلى إحرازه هدفين وكذلك أنه كان يلعب زيادة لأحد الفريقين ..

لكن ما حدث في التقسيمات التالية انتبه له الجميع .. ولفت أبو شهاب الأنظار إليه .. بل فرض نفسه أساسي في أي مباراة تقام ... وكان أيضا يحدد مواعيد المباريات ويجهز لها ويدعو اللاعبين واحدا واحدا

ومن المباريات التي شارك فيها استطاع أبو شهاب أن يثبت للجميع أنه يمتلك قلبا قويا وروحا أقوى .. ولأخلاق مميزة جميلة .. وإرادة من حديد رغم إمكاناته المتواضعة .. واستغل حب الآخرين له استغلالا جيدا فشارك بإيجابية في كل المباريات تقريبا وسجل أهدافا كثيرة .. فكان غيابه في أي مرة يمثل علامة استفهام وتساؤل ..

ضربة الجزاء
التي أصابت قفا الزميل

في نهاية المباراة والتعادل قائم بين الفريقين في أكثر المباريات حماسة وقوة وندية .. تم احتساب ضربة جزاء للفريق الذي يلعب له أبو شهاب ووقف جميع من في الملعب والجماهير أيضا مترقبين لها ..

المباراة تنتهي بآذان المغرب من المسجد المجاور ولم يتبق سوى دقيقتين .. واستعد اللاعب سمير أحرف لاعب في الفريق لتسديد الضربة ..

وفجاة أخذ أبو شهاب الكرة وصمم على تسديده لضربة الجزاء واعترض زملاؤه طبعا .. لكن قوة تصميمه وإحراجهم منه وإحرازه لأهداف سابقة عديدة .. أدى إلى رضوخ أعضاء الفريق .. أملين أن يقف الحظ كالعادة بجانبه ويحرز هدفا ..

ووضع أبو شهاب الكرة على نقطة الجزاء وعاد للخلف وترقب الجميع وساد الصمت لهذه اللحظة القادمة الهامة وجرى أبو شهاب لتسديد الكرة ..

وفي هده الأثناء جرى اللاعب سمير في خط مواز له في اتجاه المرمى متوقعا أن ترد الكرة من حارس المرمى مثلا لعدم ثقته في مهارة أبو شهاب ..

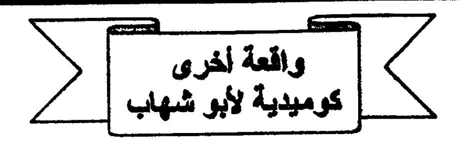
وسدد أبو شهاب بقوة وبدلا من أن تدخل الكرة المرمى أوتذهب خارجه أو يصدها الحارس " قلشت " الكرة من قدمه وارتطمت بقوة في رقبة اللاعب سمير من الخلف (قفاه)
في مفاجأة غريبة مذهلة ..

ولم يتمالك الجميع أنفسهم من الضحك المتواصل لما حدث ..
ووقع العديد على الأرض من كثرة الضحك ..

والغريب أن أبو شهاب أخذ يقسم أن الكرة كانت ذاهبة إلى المرمى في المقص لولا وجود اللاعب سمير في طريقها ..
أما سمير فكان مذهولا وشرح مسار الكرة للجميع حيث أنها كانت ستبعد عن المرمى بحوالي ٤ متر
وازداد الضحك لرد فعل الاثنين

سمير : حزن شديد لضياع ضربة الجزاء وأيضا لإصابتها قفاه
أبو شهاب : تبريره وعناده وتصميمه على مهارته العالية في التسديد وأن الكرة كانت ستصبح هدفا جميلا لا محالة وفي المقص

ولم يحدث شئ بعد ذلك سوى الضحك المتواصل وترديد حكاية أبو شهاب الذي سدد ضربة الجزاء في قفا زميله في أغرب واقعة ضربة جزاء .



في نهاية مباراة أيضا حيث انفرد بالمرمى وهو خال تماما من حارسه الذي كان متقدما عند خط ال١٨ ياردة وتم تمرير الكرة لصاحبنا الذي عدل الكرة أمامه وأصبح مواجهها لمنتصف المرمى واستعد كل من في الملعب لمشاهدة هدف لا محالة

وكانت مفاجأة غير متوقعة أن يحاول أبو شهاب أن يلعب الكرة "بفذلكة" وبكعبه لكنه يقف على الكرة ويقع على ظهره وتبعد الكرة خارج المرمى ويضيع هدف مؤكد ..

وتعلو الضحكات مرة أخرى بسبب واقعة رياضية عجيبة من النادر حدوثها .. ويبرر أبو شهاب كالعادة بأن السبب في ذلك أرضية الملعب الغير مستوية في هذه المنطقة ...

أبو شهاب هدافا

- لم تؤثر واقعتي ضربة الجزاء والمرمى الخالي في نجومية أبو شهاب وتهديفه المستمر في كل مباراة يشارك فيها

- مرة يصوب بقوة بقدمه ورأسه ... مرات يحرز أهدافا جميلة جدا .. مرات كثيرة ترتطم الكرة بأي جزء من جسمه وتدخل المرمى .. مرات كثيرة يكمل الكرة وهي ذاهبة داخل المرمى ليحتسب الهدف له

- لكن في النهاية النتائج تؤكد أنه يحرز أهدافا تفوق أي لاعب آخر

- وظهر منافس آخر لأبو شهاب حيث تألق " رضا حسن " ذلك تاجر الخضراوات والفواكه الطيب العاشق للكرة والممارس لها منذ الصغر .. واحتدمت المنافسة بينهما دون إعداد مسبق نظرا لتساوي العمر ٤٥ سنة والوزن والمهارة وحب الآخرين لهما ..

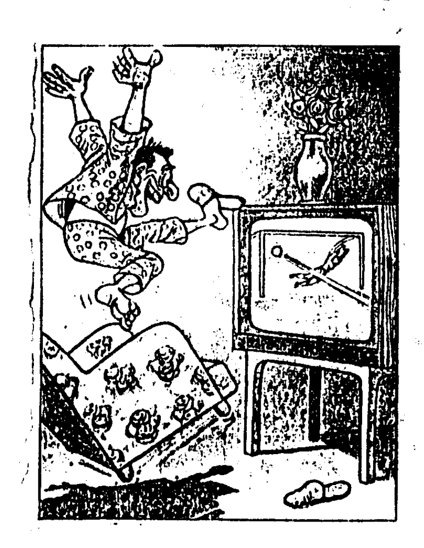
مما أدى ذلك إلى إحضار كشكول يتم فيه تسجيل أهداف كل من اللاعبين ومن ثم التجميع آخر الشهر ثم نهاية السنة..

- وتمت المنافسة فعليا فكان كل منهما يلعب في فريق ضد الآخر رغم أن أبو شهاب كان يلعب زيادة أحيانا كثيرة على أحد الفريقين

- وفاز أبو شهاب في معظم شهور السنة على رضا حسن في عدد الأهداف .. وفي النهاية تم تجميع أهداف الشهور ليتم إعلان انتصار أبو شهاب على رضا حسن ٥٨/٥٧

وأيضا تنصيبه هداف القرن في بلدته بسبب كثرة أهدافه وإحرازه أهم هدفين في آخر لحظات القرن الماضي في لحظات درامية رياضية أذهلت الجميع وأثبتت أن اللاعب أبو شهاب هداف كبير رغم أنه لا يجري بل يمشي بصعوبة داخل الملعب ..

ونظرا لكثرة التساؤلات عن أسباب عدد أهدافه الكبير فقد وضع ١٠ نصائح تحت عنوان كيف تحرز هدفا :-



الهدف .. متعة كرة القدم – لحظة الهدف للمشاهد

كيف تحرز هدفاً ؟

- احرص طول الوقت على تواجدك داخل ال٦ ياردات
- لا تختار الوقت المناسب للتصويب بل صوب مباشرة في أول فرصة تجاه مرمى الخصم وبكل قوة مناسبة ..

- لابد وأن تستغل إهمال المنافس لوجودك ولو للحظة وتستغل خطأه جيداً

- يمكنك أن تهدأ وتريح دماغك عندما تكون الكرة عند مرماك لكن التركيز كل التركيز عندما تكون الهجمة لصالح فريقك .

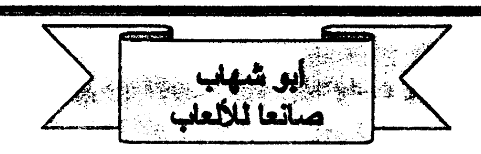
- أكثر المهارات التي تحتاج إلى تدريب مستمر وفي كل الأوقات هي مهارة التهديف فاحرص على زيادة وإتقان التدريب على ذلك

- لابد وأن تكون ثقتك ١٠٠ %داخلك في إحرازك لأهداف خلال كل مباراة تلعبها . إن هذا العامل النفسي يمثل ٥٠% من مسألة توفيقك في أمر التهديف .وحتى آخر ثانية من المباراة

- اختار المكان المناسب دائما وتوقع في تركيز كامل مسار الكرة والمهاجمين والمدافعين ثم توقع كل شئ..

- عندما تكون رأس حربة لا تفكر إلا في شئ واحد فقط هو أن تحرز هدفا

علق الكثيرون على نصائح أبو شهاب الذهبية المذكورة لإحراز هدف بقولهم أبو شهاب لا ينفذ أي نصيحة من نصائحه سوى الأولى فقط ورغم ذلك فهو هداف محظوظ خطير



في تلك المباراة لم يتواجد أبو شهاب داخل ال٦ ياردات معللا ذلك بأنه يمتلك مهارات عالية كصانع ألعاب وسوف يثبت ذلك وأخذ يردد .. لكن للأسف الشديد لم يمرر له أي لاعب أي كرة ووصلت له بعض الكرات الشاردة فقط .. وضاعت منه وبالطبع لم يراقبه أي لاعب من الخصم .. ولم يفعل شيئا .. وغطت الكآبة وجهه لعدم تهديفه وندم كثيرا على غروره

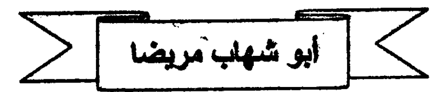
وبعد المباراة قال له زميل .. صانع ألعاب إيه يا أبو شهاب ؟ هو أنت قادر تمشي ؟! .. فرد عليه بأن أحدا لم يمرر له أي تمريرة .. ومن خلال جلسة بعد هذه المباراة وهذا الحوار السريع اتفق الجميع على ثلاثة شروط لكي تمرر الكرة لأبو شهاب حتى لا تضيع الكرة منه :-

١- أن تكون المسافة بينه وبين أقرب خصم أكثر من ٤ متر
٢- أن تكون المسافة بينه وبين أقرب خط جانب أومرمى أكثرمن٣ متر
٣- أن يتم تمرير الكرة له على قدميه تماما وليس بعيدا عنها لأي جانب

وسبب هذه الشروط هو أسلوب أبو شهاب في استقبال الكرة حيث يأخذ وقتا طويلا جدا كي يسيطر على الكرة ثم يفكر في التمرير للزميل أو التصويب في أي اتجاه (وأثناء ذلك يكون الخصم اتجه إليه وقطع الكرة) وأيضا سهولة استخلاص الكرة منه .. وضياع الكرة منه في حالة وجوده بجانب خط الجانب أو المرمى

أبو شهاب مراوغا

نظرا لاطمئنان الخصم لأبو شهاب وإمكاناته المتواضعة فلم يتوقع أحد أن يقوم بمراوغة أكثر من لاعب وبكل سهولة في مفاجأة للجميع .. وهاجت الجماهير وهتفت لأبو شهاب كثيرا وكان يوما رائعا لأبو شهاب حيث تألق في المراوغة وأحرز هدفا أيضا



حيث كان مريضا وصمم على المشاركة وظل واقفا فقط داخل ال٦ ياردات وأحرز ٣ أهداف رغم مرضه ورغم عدم قيامه بأي تحرك في الملعب

أبو شهاب أكولا

ظهر في الملعب وبطنه بارزة أمامه وعند سؤاله عن ذلك قال أنه أكل كثيرا وقبل المباراة مباشرة وشارك في المباراة وأحرز هدفين .. وتعجب الجميع خاصة منافسه رضا حسن الذي أقسم أنه أكثر واحد محظوظ في العالم .. وفي المباريات التالية تفاءل أبو شهاب من الأكل الكثير قبل كل مباراة ..
فكان يسجل رغم عدم استطاعته حتى المشي ..

أبو شهاب منحوسا

تألق أبو شهاب تألق غير عادي في هذه المباراة حتى أن اللاعبين الزملاء كانوا يمررون له الكرة ثقة فيه وصوب كثيرا لكن في العارضة وفي القائم .. وصد حارس المرمى الكثير من فرص التهديف لأبو شهاب الذي كان منحوسا لأول مرة وآخر مرة ولم يسجل .. وسجل منافسه رضا حسن ٣ أهداف الذي كان سعيدا جدا في ذلك اليوم ..

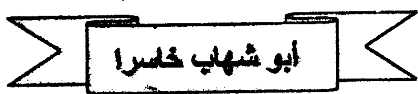
أبو شهاب حكما

حضر أبو شهاب إلى الملعب مرتديا قميص وبنطلون وأصر على تحكيم المباراة .. وتخوف الجميع من إفساده لهذه التقسيمة القوية المنتظرة .. وهذا ما حدث فقد كانت كل قراراته عكسية .. وقرارات أخرى غريبة جدا وتوقفت المباراة فترات أطول من فترات اللعب الفعلي بسبب صفاراته الكثيرة .. واعتراضات وخناقات اللاعبين معه
وكانت هذه آخر مرة يقوم فيها أبو شهاب بالتحكيم

أبو شهاب معتزلا

فجأة قرر اعتزال الكرة وإقامة مباراة تكريم واعتزال له وكانت فكرة غريبة ولم تحدث لأي لاعب في بلدته من قبل .. ونفذ فعلا الأمر وأقام مباراة لاعتزاله انتهت بفوز فريقه ١/٠ وأحرز هدفا جميلا فعلا برأسه . وكان مهرجانا رياضيا جميلا

شهد حضور جماهيري كبير .. جاءوا ليشاهدوا أبو شهاب الذي لم تصله إلا كرة واحدة فقط سجل منها الهدف ... وكان يوما في غاية الغرابة ..أما الأغرب فهو استئناف أبو شهاب اللعب مرة أخرى في اليوم التالي مباشرة وعدم اعترافه باعتزاله .. وقال أنها كانت مباراة تكريم



بلغ طموحه مبلغا كبيرا .. وما حققه من أهداف عديدة في المباريات المقامة في ملعب البلدة أغراه للمشاركة في الدورة السنوية التي تقام على الملعب بين فرق المحافظة فكون فريقا من أنصاف اللاعبين اشترك به في الدورة .. لغياب أحد الفرق

وحضر جمهور كبير لمشاهدة الدورة السنوية .. وعند ن فريق أبو شهاب تعالت الضحكات من مشاركة هذا الفريق .

كان أبو شهاب ينتظر هذا اليوم وهذا الحلم الكبير بالنسبة له فارتدى زيا رياضيا جديدا وحذاء كرة .. وليته ما فعل فقد راقبه اثنان من لاعبي الخصم طوال الشوط الأول فلم يلمس الكرة وفي الشوط الثاني وصلته كرة وهو بمفرده فماذا حدث ؟

لقد تكعبل وتحنجل ولف ودار وصوب في " الآوت " بعيدا عن المرمى .. فكان لابد للفريق الآخر أن يكتشف حقيقة مستواه .. فتركه المدافعون ولم تصله أي كرة رغم ذلك وخسر أبو شهاب المباراة صفر /٥ وخسر نجوميته وشعبيته وأحلامه الكبيرة

وانهارت أسطورة أبو شهاب التي كان يتحدث عنها البعض لكن لم ييئس واستعادها مرة أخرى في التقسيمات التي كان يعشقها وواصل مسلسل تهديفه المستمر في معظم المباريات التي شارك فيها ومسلسل انتصاراته على خصمه اللدود رضا حسن

وعاد أبو شهاب متألقا ومحلقا في سماء أحلامه البسيطة التي استطاع أن يحقق منها شيئا في كرة القدم واللعبات الأخرى





المقهى الرياضي

نظرا لارتباطي الشديد بالرياضة وكرة القدم خصوصا فقد فكرت في مشروع في هذا المجال يصبح هدفي .. وأعمل في مجال أحبه .. وفكرت وبحثت كثيرا فلم أفلح إلى أن اهتديت إلى فكرة عمل صالون رياضي أستطيع من خلاله أن أقول وأحقق شيئا ما ورغم غرابة الفكرة فقد نجح الأمر

إن المقهى الرياضي الذي قمت بإنشائه وإدارته لم أكن أحلم أن يكون بهذه المثالية وأن يتحول جزء كبير منه إلى صالون رياضي تتم فيه اللقاءات والاجتماعات والندوات الرياضية أسبوعيا وبعد كل مباراة هامة جماهيرية ..

وقبل أن أذكر تفاصيل ما يحدث هناك نقطتان في غاية الضرورة لابد أن تذكرا :

- الاستغلال السليم للمبلغ الذي امتلكه في الصرف على بنود المشروع كان له أكبر الأثر في النجاح وفي تحفيزي أكثر .

- كان الأمر كله دافعا كبيرا لي لكي يكون بديلا مقنعا لإنشاء ناد رياضي أو صالة رياضية أو جريدة رياضية .. أكون أنا الممثل الأول لها ..

كي تقوم بعمل مقهى مختلف ومحترم عن المقاهي الأخرى كان لابد من الالتزام الكامل والصرامة اللازمة حتى لا تحدث أي تنازلات عن تحقيق المبادئ والأهداف الموضوعة ..

والتي أعتقد أنها منطقية وبديهية جدا ... إنها متعلقة بالتأكيد بأدب النفس وجوانبها الفاضلة .. والرغبة الأكيدة في الوصول للأفضل .. وهذا ما حدث والحمد لله فقد كان كل رواد المقهى من ذوي الخلق الحسن والأدب الرفيع والثقافة

في نقاط مختصرة أستعرض عناوين مجريات المقهى الرياضي : " من دورين " صالة تليفزيون – واشتراك في القنوات الرياضية – صالة اجتماع لأصدقائي الرياضيين – موقع متميز – صالة أخرى – مكتبة رياضية وإنترنت – صور وبوسترات رياضية لجدران المقهى
دعنا نلقي الأمور المادية جانبا

أحداث المقهى الرياضي :

- مباريات كرة القدم المشفرة كانت تشهد إقبالا جماهيريا كبيرا وبالتالي جهد أكبر للسيطرة على الأمور .. وضبط النفس ومنع أي جدال أو مشاحنات أو سوء تصرف من أي أحد

- ممنوع " التدخين والشيشة "
- ندوة رياضية في اجتماع يضم أصدقاء كل أسبوع وبعد مباريات معينة يتم الاتفاق قبلها والحوار الهادف ومراسلة المسئولين والجرائد والمجلات الرياضية بأي أفكار أو نقد رياضي معين

- تم تحويل التعصب بين مشجعي حزبي الأهلي والزمالك إلى حوار ضاحك محترم ونقاش سريع لا جدال فيه ..

- تجربة مثيرة نفذت بغلق صوت التليفزيون على مباراة محلية حيث كان المعلق الرياضي مستفزا وتم تشغيل موسيقى مصاحبة .. وأيضا أغنيات شبابية وكانت مفاجأة جميلة بأن استمتع المشاهدون بالمباراة جدا

- نصائح رياضية كان يتم تصويرها وتوزيعها على رواد المقهى

- الجرائد والمجلات الرياضية يوميا سواء من الرواد أو المقهى ووجودها بالمكتبة وخارجها في صالة التلفزيون

- عدد لا بأس به كان يستخدم الإنترنت للمواقع الرياضية ويعتاد المكتبة الرياضية وقراءة المجلات والجرائد اليومية والأسبوعية

- نقد رياضي دائم لكل المباريات وأحيانا كتابي يتم إعلانه .. ومتابعة آراء النقاد الرياضيين في الصحف .. وكل منهم له حزبه الخاص ..

- مراعاة فروق السن والمقام واحترام آراء الغير ..
- التفاعل بمرونة مع الجماهير المتعصبة .. والنقاش معها على أمل القضاء على هذا التعصب .

- مجموعات من الأصدقاء مختلفة النماذج والقصص والأحلام ومن كافة الطبقات ..

عندما تم تعييني مدرسا للتربية الرياضية بالمرحلة الثانوية أعتقد أنني كنت في قمة حماسي وتطلعي للنجاح في عملي ورغبة أكيدة حقيقية للابتكار والتجديد سواء في الحصة أو النشاط الرياضي الداخلي والخارجي .. أو علاقتي بالطلبة .. وأن أكون قدوة حسنة مؤثرة فيهم ..

وبالطبع كانت المشكلات العديدة تقف حائلا كبيرا دون تحقيق ذلك إنها المشكلات المتعلقة بالمفهوم المغروس في نفوس الجميع بعدم أهمية حصة التربية الرياضية أو حصة الألعاب كما يطلق عليها والإمكانات الغير متوفرة سواء الملعب الصالح المناسب أو الأدوات أو الميزانية الكافية للصرف على النشاط من شراء كرات وأدوات رياضية لازمة أو الزمن المتاح لتنفيذ الحصة والنشاط الرياضي في المدرسة وخارجها

ودون التعرض لمشاكلي مع الإدارة والزملاء والموجهين أقول أن البداية كانت موفقة جدا لسبب واحد فقط .. ليس مهارات في المهنة أو موهبتي الفنية والإدارية والقيادية
لكن هو حماسي الكبير الذي لم يقف في وجهه أي شئ إلا تغلب عليه .. إنني الآن أتعجب من أين لي كان هذا الحماس وهذه الروح العالية وحسن التصرف في المواقف المختلفة

ذكرى جميلة أسردها في نقاط :

- حصة الألعاب كانت مزيج من تنفيذ بعض ما في المنهج الموضوع ومن مباريات ومسابقات تنافسية وترويحية .. وصراع محتدم دائما بين فريقين معينين من الطلبة في كل فصل

- دورات داخلية في لعبات كرة القدم والطائرة وتنس الطاولة وكرة اليد وشد الحبل أثناء الفسحة .. وبصفة متكررة

- الاشتراك في النشاط الخارجي مع المدارس المختلفة وإقامة مباريات ودية في بعض الألعاب مع بعض المدارس والأندية ومراكز الشباب ..

- إقامة مهرجانات رياضية بالمدرسة وأيام رياضية .. كانت تمثل احتفالات جميلة مميزة أعطت انطباع بوجود شئ جميل الكل ينتظره ..

- علاقات قوية مع الطلبة وحب كبير متبادل معهم والتأثير إيجابيا في نفوسهم

- انتصارات رياضية لفرق المدرسة لألعاب القوى : ١٠٠ متر ودفع جلة ورمي قرص والوثب الطويل والثلاثي وكرة السلة والقدم ... ونجاح كبير بتوفيق الله للمهرجانات الرياضية ومباريات نهائي الدورات الداخلية .. واللقاءات الرياضية المتعددة

وانهار تقريبا كل شئ بعد فترة ٥ شهور بعد موت الحماس داخلي والذي كان سببه :

- ضعف التقدير المعنوي لما تحقق من نجاح وكأنني لم أفعل شئ .. ذلك التقدير اللازم لأي شاب كي ينتعش ويواصل ..

- ضعف المرتب المادي وعدم كفايته لمتطلبات معيشتي مما سبب لي إحباط كبير ..

- الروتين الغريب السائد في المجال وأداء معظم النشاط بنظام " مشي حالك " .. وكشكول التحضير هو كل شئ .. هكذا يقول الموجه ..

وفعلت مثل الجميع بعد ذلك .. كنت أعطي كرة القدم للفصل في كل حصة وأجلس على الكرسي أتابع بعدم اهتمام .. وكذلك الأنشطة الداخلية والخارجية إذا تم التنفيذ أصلا وانتهى تقريبا كل شئ .. ولم يبق داخلي أي مشاعر حب تجاه أي أمر بالمدرسة سوى علاقة حب جميلة محترمة مع إحدى الطالبات .. أصبحت كل شئ في حياتي لفترة طويلة .. وأصبح حلمي فقط هو الزواج بها .. وقد حدث ..

أحلم بأن نجتاز العقبات الموجودة نحو رياضة مدرسية مثالية إن الواقع العملي يؤكد أمرين :-

إما أن يقوم المدرس بعمل تقسيمة كرة قدم للطلاب (فقط طوال الحصة) أو ينفذ المنهج الموضوع أو جزء منه ومكونات الدرس من إحماء وتمرينات بدنية ونشاط تعليمي ومنهج يحتوي علي تعليم الطلاب لمهارات اللعبات المختلفة : قدم – طائرة – سلة – يد – ألعاب قوى – جمباز ....

لكن هل سيتم فعلا اكتساب الطالب لمهارات هذه اللعبات بإتقان ؟ وما الهدف من إتقانها ؟

باختصار لابد من تغيير المنهج بما يتمشى مع الواقع العملي ومع التطور الذي حدث للرياضة على مستوى الأندية في كل أنحاء العالم .

والتغلب أيضا على مشكلة عدم وجود ملعب بالمدرسة بأن نبني ملاعب فوق أسطح المدارس تقام عليها أنشطة السلة واليد والقدم الخماسي والطائرة وبعض المسابقات ..

الأسباب التي تدعو إلى تغيير منهج التربية الرياضية :

- أصبحت الأندية الرياضية هي معمل تفريخ لاعبي الرياضات المختلفة سواء مدارس البراعم أو الناشئين في كل ناد الأمر الذي يؤكد صغر دور المدرسة في هذا الأمر

- زمن حصة التربية الرياضية غير كاف إطلاقا لتنفيذ الخطوات التعليمية وإتقان المهارات المختلفة

- الحالة النفسية المعروفة للطالب من عدم استعداد بنسبة أكبر من ٩٠%لتعلم المهارات خلال الحصة .. بل عدم تنفيذ الحصة بالشكل الموضوع ..

- عدم تنفيذ المنهج من قبل مدرس التربية الرياضية حيث يتم عادة ممارسة تقسيمة لكرة القدم خلال الحصة .. لأن المنهج غير مقتنع للمدرس أو الطالب ..

- عدم تحقيق الأهداف الموضوعة منذ وضع المنهج

النقاط المقترحة الخاصة بتغيير منهج التربية الرياضية :-

- تغيير الهدف التعليمي من ممارسة الحصة إلى هدف تنافسي وترويحي ومن ثم سيتم تحقيق الأغراض المتعددة لممارسة الرياضة بالإضافة إلى الترويح اللازم للطالب أثناء اليوم الدراسي ..

- احتواء المنهج على أنشطة تحتوي على المسابقات والمباريات لكل فصل خلال الحصة .

ومباريات التحدي بين فريقين معينين من كل فصل في أكثر من لعبة ومواعيد محددة لكل حصة خلال شهر مثلا ومن ثم حساب الفائز بمجموع النقاط

- احتواء المنهج على التوزيع اللازم لتوقيت تنفيذ المسابقات ومباريات التحدي وتنوع اللعبات في الحصة مثل مسابقات ألعاب القوى والجمباز وباقي الألعاب الجماعية

- احتواء المنهج على جزء نظري بسيط يتم تدريسه للطلاب شامل بعض قوانين اللعبات وأيضا نجوم الرياضة وتاريخهم

مميزات التغيير المقترح :

- تحقيق الهدف الترويحي وإدخال البهجة والسعادة في قلوب الطلاب من خلال الحصة بصورة أكبر من خلال المباريات والمنافسات الجادة خلال الحصة سواء في اللعبات المختلفة أو المسابقات الموضوعة ..

- القضاء على ظاهرة إهمال المدرس في تنفيذ الحصة حسب المنهج .. حيث سيكون المنهج الجديد في غاية الإقناع والمتعة للمدرس وأيضا الابتكار والإبداع ..

- مناسبة زمن الحصة للمحتوى من إحماء ثم مباريات أو مسابقات ..

- اكتساب الطالب لكل عناصر التكوين البدني والعقلي والنفسي والاجتماعي من خلال الحصة .. التي ستتحول إلى منافسة محتدمة وصراع يؤكد على المعنى الحقيقي للرياضة

أما التغلب على مشكلة عدم وجود أو نقص في الملاعب فذلك بفكرة بسيطة وهي إنشائها فوق أسطح المدارس ..

صالة مغلقة بها ملعب لكرة السلة واليد والطائرة وأيضا خماسي كرة القدم .. يتم استغلالها أثناء الدراسة لأداء حصة التربية الرياضية والنشاط الرياضي الداخلي وبعد العصر وليلا لخدمة المجتمع المحيط يستخدمها الشباب سواء باشتراك أو بدون ..

إن بناء الجدران وسقف من الصاج على قوائم وإطارات معدنية وأرضية من البلاط يكون مناسبا لأي مساحة مدرسة وغير مكلف .. هذا إذا أردنا إحياء الرياضة المدرسية .. أعظم وسيلة للتربية ..

الرياضة في النادي

في الرابعة عشر من عمري انضممت لناشئي الإسماعيلي لكرة القدم وكانت سعادتي طبعا كبيرة ..

في المرحلة الابتدائية كنت أحرف لاعب في المدرسة وأكثرهم حبا ولعبا للكرة وأيضا إحرازا للأهداف سواء في المباريات المقامة في ملعب المدرسة أو الساحة الشعبية ..

ونفس الأمر في المرحلة الإعدادية حيث بدأت تنمو أحلام التألق في أي نادي كروي معروف ووقف الحظ بجانبي كثيرا حيث ساعدني كابتن / فاروق في الانضمام لفريق الإسماعيلي وتوضيح لي كل الأمور الخاصة بالتدريب في النادي مع مواصلة الدراسة .. وكيفية الوصول للنادي بأقل تكلفة في المواصلات .. والاهتمام بالتغذية والارتباط بكرة القدم خاصة بي قبل وأثناء وبعد التدريب .. أذكر أنني كنت أقوم " بتنطيق " الكرة والتمرير على الحائط ومع زملائي قبل التدريب كثيرا وبعده أما التدريب فالإحماء البرازيلي كنا نمارسه ونحن في غاية السعادة والجدية ..

وأيضا التدريب الفردي والتعامل مع الكرة الخاصة بي من جري بها وتنطيق وتمرير وتصويب ثم التدريبات الجماعية والتقسيمات المثيرة

أما في مباريات دوري الناشئين فلم أمر في حياتي بأيام أجمل ولا أروع منها .. لا أستطيع أن أعبر عما كنت أشعر به في قلبي من عظمة مشاعر الفوز والهزيمة ..
والمواقف الكثيرة المؤثرة في النفوس أثناء الاستعداد للمباراة أو لحظات النهاية فيها .. والتجمعات وتناول الوجبة الغذائية معا وكلامنا وهزارنا في أتوبيس النادي ..

وعندما كنت أحكي لوالدي في المنزل عن ما نفعله في النادي وفي المباريات كان يقول لي ضاحكا " الكورة باين عليها هتربيك احسن من المدرسة " وعندما كبرت علمت أنه كان محقا في كلامه .. الرياضة أعظم وسيلة للتربية وتكوين الشخص في كل النواحي النفسية والاجتماعية والبدنية والعقلية ..

في سن ٢١ عاما .. بدلا من صعودي للفريق الأول تم الاستغناء عني رغم نجاحي وتفوقي الكروي الكبير خلال السنوات السبع ورغم النتائج الجيدة والإنجازات للفريق ولي أيضا .. وقيل لي أن موضوع الاستغناء في هذه المرحلة الانتقالية أمر عادي جدا ومتوقع لكل اللاعبين ماعدا واحد أو اثنين من المرضي عليهم .. وحتى الآن لا أعرف مقاييس الإرضاء تلك التي أطاحت بي وبأحلامي الكروية ..

بعد ذلك وخلال عشر سنوات ظللت أتنقل بين أندية الدرجة الأولى والثانية وحصلت على مبالغ بسيطة لم أوفر منها شيئا وإن كانت أفادتني كثيرا في شراء احتياجات عديدة والاعتماد على نفسي في أهم فترة من حياتي ..

ورغم أنني لم أحقق حلمي بأن أصبح نجما في عالم كرة القدم إلا أنه تكونت لي شخصية متزنة مدركة تجعلني مصمما على المضي في مجال كرة القدم ومتأكدا من إمكانية تحقيق أحلامي في فرصة أخرى ..

إن الفترة الانتقالية التي هزمت خلالها عندما كان عمري ٢١ عاما جعلتني مؤمنا تماما بدرس وحكمة هامة وهي أن أستفيد من خسارتي و أحيلها بعد فترة إلى انتصار ..

يمكن أن أصبح مدربا أو إداريا ناجحا أو يصبح ابني لاعبا لكرة القدم في نادي كبير ..



الرياضة في النادي
٢

عندما مارست تنس الطاولة لم أكن أعرف أنني أحبها بهذه الصورة الجنونية وعندما التحقت بالنادي الكبير هذا الذي ألعب له لم أتخيل هذا الحضور والاهتمام الحالي من أولياء الأمور والجماهير والمتابعين في الصالة وحتى وصلت لسن ال١٧ سنة وبتوفيق الله كنت الأفضل في مرحلتي بجدارة وحصلت على بطولات عديدة محلية وأيضا إفريقية في مراحل الناشئين

بعد ذلك ورغم تطور مستواي كثيرا ومع تقدم سني وخبرتي لم أحقق أي إنجاز عالمي يذكر .. وفي سبيل تحقيق حلمي للوصول لمركز متقدم التزمت كثيرا في التدريب وفي برنامج يومي وفي حياتي وعلاقاتي وخلقي .. وتدربت بأفضل الوسائل والتدريبات الحديثة العلمية مع مدرب عالمي مميز وذكي ومؤهل جدا لكن لا أعرف سبب تفوق لاعبي دول معينة علي في هذه الرياضة .. وفوزهم بسهولة في المباريات التي كنت أستعد لها جيدا ..

إن الأمر مختلف تماما عن التفوق والتميز في ألعاب القوى والجمباز والسباحة والطائرة والسلة .. إن الألعاب المذكورة أكثر تعقيدا في ممارستها وأكثر احتياجا للتدريب العالمي الذي له أسرار كثيرة غير معروفة لنا أو غير مدروسة أو لا تنفذ حيث نلتزم ببعض القواعد اللازمة لصناعة بطل

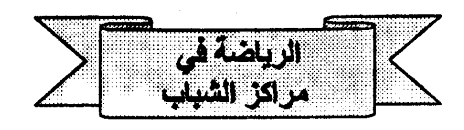
ونترك الباقي وحتى لو التزمنا بذلك
" أنا متأكد أننا عمرنا ماها نفوز في لعبة منهم"

أما تنس الطاولة .. فقد التزمت وعرفت وتدربت على كل شئ .لقد فعلت كل شئ فعله خصمي الذي هزمني .. هل السبب في الإدارة والتشجيع والتحفيز . لا طبعا مستوى تفوقه علي واضح

لذا بعد دراسة طويلة من مدربي ومني أيضا اكتشفنا أن السبب في الفارق في الموهبة

يعني إيه .. يعني أن هناك آخرين في دولتي أكثر موهبة مني لو أتيحت لهم فرصتي سيحققون الفوز إن الأمر يتعلق بحرفنة " موهبة من الله " في اليد والأصابع والرسغ ونظرات العينين والتحركات المختلفة الفنية

وسبب آخر محتمل
هل في الأرض التي أنجبت هذه الموهبة ؟
أم في ناسها؟
أم في الروح التي تخفق في سمائها
أو مدفونة تحت ترابها ؟!



أنا أنشط عضو مجلس إدارة على مستوى مراكز شباب الجمهورية

عمري ٣٥ عاما .. من بعد نجاحي في الانتخابات وأنا متواجد وأشرف على كل الأنشطة الرياضية والثقافية والاجتماعية ..

في صحوة ضمير أذكر الحقائق والاعترافات الآتية :-

- **الانتخابات موضوع فاشل عادةً ما يفرز الأسوأ وفيه لا تتوفر العدالة .. حيث يكون المسلسل الانتخابي معروف بأن يقوم أعضاء مجلس الإدارة المتحكمين في كل شئ وبمساعدة إداريي المركز بعمل خطة دفع اشتراكات أعضاء الجمعية العمومية وذلك من جيوبهم أو من ميزانية النشاط لحين استردادها مرة أخرى وطبعا الأصوات الانتخابية تكون مضمونة خاصة من الأقارب والمعارف وذوي المصالح ..**

- **بخصوص ممارسة الأنشطة .. أعضاء مجلس الإدارة لا يفهمون شيئا وعادة لا يتحقق إنجاز ما .. وكيف يحدث وهم لا يحبون هذا المجال وعندما يتدخل أحدهم في أمر يفسده أو يعرقله .. يعني وجودهم عامل معوق والعدد كبير .. والمصالح الشخصية هي التي تحكم كل شئ ..**

- ميزانية النشاط يتحكم فيها مدير المركز ويوفر منها مبلغا لا بأس به .. خاصة مع عدم وجود جديد في الأنشطة الرياضية كل عام ومع عدم وجود رقابة فعلية وإشراف لازم لذلك .. نفس السيناريو السنوي من دون تجديد أو تطور أو ابتكار .. خطة روتينية عقيمة من إدارة الشباب وأخرى من مراكز الشباب وتنفيذ أكثر روتينية ومظهري وأكثره على الورق فقط وأداء على استحياء .. إذا تم التنفيذ خاصة للطلائع والناشئين الذين يتم إهمالهم بصورة واضحة جدا جدا جدا وطردهم من المبنى والملاعب بصفة متكررة ..

- لا يتم الإعلان عن خطة النشاط السنوي ولا الميزانية ولا أسماء الممارسين فعليا ومستحقاتهم

- يتم التسجيل الروتيني الوهمي في سجلات النشاط وضياع الوقت والجهد في أمر ليس له أهمية

- حتى لا أتحدث كثيرا عن السلبيات الخطيرة في مراكز الشباب ذات اللوائح المعوقة للعمل والقاضية على كل بادرة أمل في إصلاح أو حتى نجاح وهمي ..

أذكر باختصار شديد مم يتكون مركز الشباب ؟ الإجابة كالآتي :

- شلة منتفعين يطلق عليهم مجلس إدارة معظمهم يكره النشاط الرياضي + مدير ومجموعة من الموظفين تفكيرهم الأول والأخير في المرتب والمكافآت وخلافه

- مشرفين لا حول لهم ولا قوة ولا وجود ولا حماس ولا أمل عادة يتم تعيينهم على أساس ظروفهم المادية الصعبة ..

- شلة أخرى من المنتفعين والمرتزقة من الأعضاء يعرفون جيدا كيف يتم الحصول على جائزة أو الاستفادة من الخدمات المتاحة سواء في دورة رياضية داخلية أو خارجية أو نشاط رياضي يومي أو رحلة أو أدوات وخلافه ..

- فريق كرة القدم يحصل على طاقم رياضي في السنة ورغم أنه النشاط الوحيد الممارس في كل مراكز الشباب " كرة القدم " إلا أن التشجيع والدعم بسيط جدا .:

- الأنشطة الرياضية الآتية إحداها يمكن أن يمارس مرة أو مرتين في السنة بجانب القدم :- تنس طاولة – طائرة – سلة – جري – سباق دراجات . عموما قاعدة الممارسين للرياضة فعليا عددهم قليل جدا رغم وجود المئات من الممارسين والموهوبين والتي لا تتاح لهم الفرصة

- لائحة عجيبة بنودها تؤكد أن التفكير يبدو أنه حرام .. والعقول في أجازة مفتوحة

أقترح الآتي :-

الموضوع في غاية البساطة :-

- سنويا .. يتولى كل محافظ بالاشتراك مع المجالس المحلية تعيين أربعة أعضاء لإدارة مركز الشباب من المتخصصين والمشهود لهم بحب المجال والنشاط ومن ذوي الكفاءة على أن يتقاضى كل عضو منهم مكافأة مناسبة نظير عملهم السنوي

- الأربعة أعضاء يقوموا بإدارة مركز الشباب فنيا وبالاشتراك إداريا مع الموظفين المعينين من قبل الدولة .. ويمكن ويحق لهم تعيين مشرفين متخصصين تحت إشرافهم بمكافأة مناسبة على أن يتم الاختيار وفقا لمعايير وشروط محددة ومنطقية للصالح العام ويتم الإعلان عنها ..

- يتم الإعلان بصفة دورية في مكان واضح وبشكل فني جمالي عن الآتي :-

- إعلان ما تم إنجازه كل ثلاثة شهور مع تقرير صريح من المشرف يمكن له أن يعبر عن رأيه بحرية في أي أمر يخص عمله بصفته مسئول ومطالب بتحقيق نتائج جيدة نحو ممارسة النشاط للنشء والشاب بصورة أكثر فاعلية وتجديد وتحقيق الهدف من الممارسة بأفضل صورة ممكنة ..

- إعلان أسماء المشاركين والممارسين للأنشطة كل ثلاثة شهور

- إعـــلان الميزانـــية وبـــنودها خـــلال الشـــهور الـــثلاثة وأسماء المستحقين

- إعـلان خطـة النشـاط سـواء من المديـرية أو إدارة الشـباب وطـبعا خطـة مركـز الشـباب كاملـة والمشـروعات المقـترحة الحاليـة أو مستقبلا

- عمل لائحة جديدة لمراكز الشباب غير معقدة في النواحي الإدارية والمالية .

- لممارسة النشاط الرياضي بشكل أفضل :-
الاهتمام بالملاعب (وهي متوفرة) خاصة الملاعب البلاط المضـاءة .. و ميزانـية معقولـة كافـية تسمح بشـراء جوائـز معقولـة وأدوات وملابس وأحذية رياضية ..
وزيـادة قـاعدة الممارسـين والاهـتمام بالموهوبيـن وزيـادة اللعبات الرياضية المتاحة غير كرة القدم

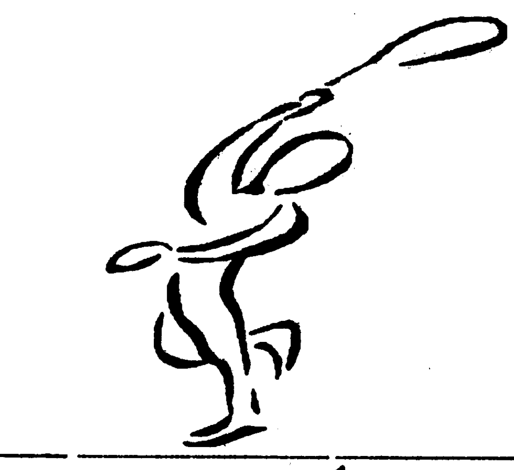
- الاهتمام والرعاية الخاصة للناشئين والبراعم فردية وجماعية
- التصرف بحكمـة فـي توزيـع بنود الصرف على المشروعات والأنشطة الرياضية المختلفة

- القضاء تماما على ظاهرة تنفيذ النشاط الرياضي على الورق فقط خاصة في حالات المباريات غير المهمة وغير المؤثرة على النتائج في الدورات الداخلية والخارجية وعدم إهدار الميزانيات في العروض الرياضية الفاشلة والمواصلات غير اللازمة

- التجديد والتنوع الدائم في ممارسة النشاط والتشجيع والتحفيز لذلك بكافة الوسائل والحرص الدائم على الممارسة اليومية للنشاط الرياضي .. وامتلاء الملاعب يوميا بالممارسين هو الدليل على النجاح " والعكس "

- حتمية وجود صالة للياقة البدنية بأجهزة متقدمة حديثة

- تكوين فرق لألعاب القوى .. وألعاب المضرب المختلفة



الرياضة في الجامعة

أتعرض لكيفية تطوير النشاط الرياضي في الجامعات في بنود واضحة مختصرة معبرة بالتأكيد عن الوضع الموجود الحالي ومناسبة جدا لمرحلة دراسية تالية مباشرة للثانوية العامة .. وبداية تفتح أفكار الطالب الرياضي واتجاهه إلى النادي أم إلى الكلية أم إلى مركز الشباب أو جميعهم من أجل ممارسة هادفة للرياضة التي يمارسها :- .

- زيادة ميزانية النشاط الرياضي للصرف منها على شراء ملابس رياضية وجوائز مادية وعينية مناسبة للطلاب الممارسين للرياضات المختلفة وأيضا منتخبات الكليات في كل لعبة حيث أن تفكير أي طالب جامعي مرتبط بذلك الأمر ومشروط أيضا

- العمل على زيادة التجمعات الرياضية في بطولة الجامعة وعمل معسكرات خاصة بذلك لمدة أسبوع مثلا يتم فيه عمل البرنامج اللازم الهادف على أن تتولى إدارة النشاط الرياضي والاجتماعي والجوالة الاشتراك في تنفيذ هذه المعسكرات ماليا وإداريا (اقتراح جديد جدا ورائع)

- احياء أثراء المعلومات الرياضية لكل طالب باعتبار مادة الثقافة الرياضية مادة وجوبية في الجامعات يتم وضع مناهجها من قبل أساتذة مفكرين وواقعيين لهم دراية كاملة بواقعنا الرياضي ومدى احتياج كل فرد من المجتمع للمعلومات الرياضية المناسبة

- زيادة البطولات الرياضية الداخلية وممارستها في تجمعات مع تعدد اللعبات المختلفة في احتفالات رياضية حقيقية

- العمل على زيادة عدد الممارسين واستغلال الملاعب بأفضل صورة وأكبر وقت
(سواء بالكلية أو في الأندية ومراكز الشباب المجاورة)

- عمل حافز رياضي عبارة عن درجات تضاف لمجموع الطالب الذي يحقق بطولة للكلية أو للجامعة أو للمحافظة أو للدولة في أي لعبة فردية أو جماعية مع لائحة منظمة لذلك بالطبع (يحدث ذلك في الثانوية العامة بصورة غير مقنعة حتى الآن) وأيضا عدم إغفال الحوافز الأخرى والتشجيع المعنوى اللازم

- عمل نشرات رياضية دورية توزع على الطلاب تحتوي على المعلومات والأخبار الرياضية المحلية والعالمية وأيضا الخطة الخاصة بالنشاط بالكلية والجامعة
- عمل دورات تدريبية للمشرفين الرياضيين على مستوى الجامعة لتأهيل المشرف كمدرب وإداري وحكم في اللعبات المختلفة خاصة :.
(تنس الطاولة والطائرة والسلة والقدم واليد والعاب القوى)

الجزء الثانى

الثقافة الرياضية

أجندة رياضية لكل مواطن

حصولي على درجة الدكتوراه في التربية الرياضية بالإضافة إلى حبي الكبير للمجال كان السبب الرئيسي في اقتراحي المنطقي بأن يكون لكل منا ولكل فرد في المجتمع حصيلة معقولة من المعلومات الرياضية والثقافة الخاصة بالنواحي المتعددة لبعض اللعبات الشعبية وغيرها ..

إن هذا الأمر غير منظم إطلاقا .. لابد من جعل التربية الرياضية مادة أساسية ضمن مناهج التعليم على أن تكون مادة نجاح ورسوب مع وضع معايير التقييم الموضوعي لها .. مع التركيز على أجزاء نظرية تكون في المنهاج والاختبار ..

- اعتبار مادة التربية الرياضية مادة وجوبية في الجامعات على أن تكون ضمن متطلبات الدراسة الجامعية ..
  ولكي أكون عمليا ومصمما على اقتراحي هذا .. أذكر ما يجب أن يعرفه ويلم به كل رياضي ومهتم بالرياضة .. وكل طالب وشاب يحلم بتكوين نفسه الداخلية .. وثقافته العامة ..

أشهر نجوم كرة القدم
أسطورة الكرة مارادونا الأرجنتينى
بيليه البرازيلى ... وبلاتينى الفرنسى ...
وبوبى شارلتون الانجليزى... وبوشكاش المجرى
ورومنيجه الألمانى ... وباولو روسى الايطالى
وجوهان كرويف الهولندى ... ودي ستيفانو الأسبانى

أشهر نجوم ألعاب القوى
كارل لويس الأمريكى ...
فى الوثب الطويل :
أولمبياد ١٩٨٤ حقق مسافة ٨,٥٤ متر
١٩٨٨ ٨,٧٢ متر
١٩٩٢ ٨,٦٧ متر
١٩٩٦ ٨,٥٠ متر

وفى مسابقة ١٠٠ متر عدو :
أولمبياد ١٩٨٤ حقق زمن قدره ٩,٩٩ ثانية
١٩٨٨ ٩,٩٢ ثانية

كونكى الأمريكى .. فى الوثب الثلاثى .. مسافة ١٨ متر
أوستن الأمريكى .. فى الوثب العالى .. مسافة ٢,٣٩ متر
جونسون الأمريكي .. في ٢٠٠ متر عدو.. زمن ١٩,٣٢ ثانية
سعيد عويطة المغربي البطل العالمي في معظم السباقات الطويلة
١٥٠٠ متر ، ٢٠٠٠ متر ، ٣٠٠٠ متر ، ٥٠٠٠ متر

أسماء الدول التى فازت بكأس العالم لكرة القدم

اسماء الدول التى فازت بكاس العالم وكان ذلك من اهم الاحداث التاريخية العظيمة لهذه الدول فى القرن العشرين

الدولة	تاريخ البطولة	مكان البطولة
1. الاورجواى	(1930)	الاورجواى
2. إيطاليا	(1934)	إيطاليا
3. إيطاليا	(1938)	فرنسا

(توقفت البطولة بسبب إندلاع الحرب العالمية الثانية وبعد نهاية الحرب بدات فى عام 1950)

الدولة	تاريخ البطولة	مكان البطولة
4. الاورجواى	(1950)	البرازيل
5. المانيا الغربية	(1954)	سويسرا
6. البرازيل	(1958)	السويد
7. البرازيل	(1962)	شيلى
8. إنجلترا	(1966)	إنجلترا
9. البرازيل	(1970)	المكسيك
10. المانيا الغربية	(1974)	المانيا
11. الأرجنتين	(1978)	الارجنتين
12. إيطاليا	(1982)	اسبانيا
13. الأرجنتين	(1986)	المكسيك
14. المانيا	(1990)	إيطاليا
15. البرازيل	(1994)	امريكا
16. فرنسا	(1998)	فرنسا
17- البرازيل	(2002)	كوريا واليابان



رياضة المشي .. رياضة الجميع

تعد الرياضة ومن أهمها المشي من العوامل المساعدة على العيش بصحة أفضل كما لها فوائد صحية ونفسية واجتماعية

- إن الجهد المبذول أثناء المشي بنشاط وحيوية وانتظام يجعل الأعضاء تكتسب المزيد من القدرة على استهلاك الأكسجين وتخفيف الضغط الشرياني ويجعل القلب والرئتين أكثر فعالية .. والتقليل من وجود الكولسترول الضار في الدم ..

- مساعدة مرضى الضغط العالي بالمساهمة في عدم زيادة ضغط الدم الذي يعد من المسببات لأمراض القلب والجلطة الدماغية وأمراض الكلى ..

- ومساعدة المصابين بمرض السكر بالمساهمة في تخفيض السكر في الدم وتخفيض زيادة الوزن

- المشي يساعد في علاج أمراض المفاصل ..
- المساعدة في عملية الهضم ويساهم أيضا في انتظام التبول والتقليل من الإمساك ..

- المساعدة في النوم المريح الهادئ ..
- التخلص من التوترات اليومية ..
- هناك المتعة أحيانا والانفراد بأنفسنا لوقت ما ..

- إذا كنت تحتاج لشيء من الحماس والتشجيع قد يكون من الأفضل أن تكون بصحبة آخرين كالأصدقاء أو أحد أفراد العائلة .. وبهذا يتيح لك الفرصة لقضاء وقت ممتع مع أداء وإنجاز يومي ..

- المشي من أسهل وأمتع أنواع الرياضة .. وهي رياضة الصغير والكبير فهي رياضة وعلاج .. وتعد ممارستها تشغيلا لمختلف عضلات الجسم التي تتطلب شيئا من الشدة والمثابرة والتي تمارس بشكل منتظم وتعد من الرياضات المثالية لصحة الجسم عموما وتحقيق اللياقة العامة .

- المشي رياضة الرشاقة والتخلص من الوزن الزائد فبممارسة رياضة المشي يزداد معدل التمثيل الغذائي وبالتالي يزداد حرق الدهون الزائدة بالجسم ويساعد على ذلك زيادة استهلاك الأوكسجين وبالانتظام تدريجيا تتخلص من الوزن الزائد

- عليك أن تبدأ في ممارسة المشي الرياضي تدريجيا بحيث لا تحمل نفسك مجهودا زائدا عن طاقتك وعليك أن تزيد تدريجيا من سرعة ومدة المشي

- يجب المداومة على اكتساب اللياقة والحفاظ عليها من خلال ممارسة المشي كعمل ضروري دائم ..

" أنواع المشي "

- المشي الخفيف " الحر " ويقصد به المشي الطبيعي ليس بغرض السباق .. ولابد أن يكون مقترنا بالتنفس العميق ليصبح من أعظم أنواع الرياضة فائدة .. فيجب التوفيق بين المشية والتنفس وذلك بأخذ الشهيق لك ٤ أو ٥ خطوات وإخراج الزفير لكل ٥ أو ٧ خطوات

- مشي السباق : والغرض منه التسابق مع الآخرين .. ومن شروطه أن تكون أحد القدمين ملاصقة للأرض طيلة المشي .. ولزيادة فعالية مشي السباق تستخدم أساليب متعددة مثل زيادة تحريك الجذع دورانا في الاتجاهين بالتوافق مع حركة الرجلين وثني الذراعين من مفصل الكوع لزيادة السرعة ..

كيفية المشي

يجب أن يكون الجسم مفرودا قدر المستطاع والرأس مرفوع إلى أعلى والذراعان يتحركان في حركة عكس حركة القدمين والخطوات منتظمة بسرعة متوسطة .. مع التوفيق بين المشية والتنفس .. وذلك بأخذ الشهيق لكل ٤ أو ٥ خطوات وإخراج الزفير لكل ٥ أو ٧ خطوات ..

- المشي المنتظم علاج لآلام الظهر .. حيث يساعد على تقوية ومرونة العضلات بأسفل الظهر والحوض والفخذين ويزيد من ورود الدم لهذه المناطق .. ويساعد على مسكنات الألم الطبيعية الشبيهة بالمورفين والتي تجعل الفرد أكثر احتمالا للألم كما يساهم المشي في علاج الدوالي وضعف العظام

الجري : رياضة بدنية عالية القيمة .
لتقوية الرئتين وتنمية الصدر يتبع ما يلي :
الجري من ٦٠ إلى ١٠٠ متر ثم المشي بعد ذلك بهدوء مع التنفس العميق حتى يعود القلب إلى حالته الطبيعية ثم تكرر العملية ..

أفضل طريقة للتخلص من الشحوم

ممارسة الرياضة اليومية هي أفضل طريقة للتخلص من شحوم الجسم وكذلك الوارد الغذائي .. وفي هذا نورد أربعة أيام رياضة لحرق الشحوم بدايتها برياضة المشي :

اليوم الأول : إحماء بالمشي ٥ دقائق ثم تمارين استرخاء لمدة ٢٠ دقيقة وذلك بإجراء تمارين سويدية خفيفة ثم استرخاء لمدة ٥ دقائق .. يؤخذ نفس عميق مع تمديد الأضلاع

اليوم الثاني : إحماء لمدة ٥ دقائق في المشي ثم إجراء تمارين لمدة ٣٠ – ٤٠ دقيقة إما بدراجة ثابتة أو تمارين أخرى مثل المشي على الأجهزة أو في الهواء الطلق - تمارين تمديد العضلات لمدة ٥ دقائق ..

اليوم الثالث : إحماء لمدة ٥ دقائق مشي سريع أو هرولة وإجراء التمارين لمدة ٣٠ إلى ٤٠ دقيقة ويجب خلال هذه المدة الزمنية إجراء ثمانية فواصل مدة كل منها دقيقة بالهرولة - ممارسة ٢٠ دقيقة برفع الأثقال الخفيفة . ثم تمرينات استرخاء لمدة خمس دقائق ..

اليوم الرابع : إحماء ٥ دقائق مشي ثم ممارسة المشي لمدة ٤٥ ـ ٩٠ دقيقة ثم الهرولة لمدة خمس دقائق ويمكن إضافة مدة المشي الزمنية ٥ دقائق كل أسبوع ثم تمرينات استرخاء لمدة خمس دقائق

إرشادات وتعليمات رياضية وصحية

بعض التعليمات التي يجب مراعاتها واتباعها :-

(١) في الصباح :

- عند الاستيقاظ من النوم تناول نصف كوب ماء ثم دلك جسمك وعندئذ تشعر بحاجة إلى إزالة الضرورة
- توضأ وصلِّ ثم باشر ممارسة التمرينات
- عندما تشعر بالتعب يجب أن تستريح
- بعد خمس دقائق خذ حماما فاترا

كل هذه الأعمال لا تستغرق أكثر من نصف ساعة

(٢) في الظهيرة :

- تناول غذائك .
- اهدأ تماما فاجلس للاستراحة دون أي عمل يدوي أو ذهني .

(٣) في المساء : في الثامنه مساء تناول طعاما خفيفا ثم في تمام الساعة العاشرة .

أصلح الأوقات للتمرين :- خير الأوقات لعمل التمرينات عند القيام من النوم ففي هذه الحالة يكون الجسم مستريحا أو عند الذهاب إلى النوم في المساء وفي هذه الحالة يرتخي الجسم بعد التمرين . ويصح عمل التمرين بعد تناول الغذاء بساعتين على الأقل أو قبل تناوله بربع ساعة

- لا يصح عمل التمرينات وأنت جائع

التمرين :-

- يجب تأدية التمرين ثلاث أو أربع مرات أسبوعيا في مواعيد ثابتة ..
- تكون فترة التدريب في التمرين ربع ساعة ثم تزداد إلى ساعة من الزمن ..
- لا تفاجئ جسمك بالتمرينات ذات المجهود العضلي الشاق بل ابدأ ببعض التمرينات الخفيفة السهله تسبيه العضلات ..

- عليك أن تقوم بأداء التمرين الواحد عشر مرات في ثلاثة أدوار ثم زد هذا العدد وهذه الأدوار كلما تقدمت في التمرين شريطة ألا تجهد نفسك في التمرين فيصبح غير مفيد .
- عند تأدية الحركة يجب أن تجعل العضلات تأخذ مداها كاملا حتى تصبح العضلات طويله ومفرودة وغير مشوهه
- يجب ان تتفرغ بكل حواسك ومشاعرك للتمرين

موجز عن بعض المعلومات الخاصة باللعبات الجماهيرية



ألعاب القوى

مسابقات ألعاب القوى من جري ووثب ورمي وقفز لم تهمل إعداد جسم الإنسان لمهام الحياة .. حتى أن بعض الباحثين قال عنها – أنها أساس التربية البدنية – وعلماء الطب أنها وسيلة محاربة الترهل والبدانة ومبعث للصحة العامة .. وأنها عروس الأولمبياد لأنها تحتل أكثر المسابقات عددا فتتجاوز ٣٧ مسابقة في الأولمبياد لأنها لعبة اقتصادية فلا تكليف ولا إرهاق ..

وترجع نشأة اللعبة إلى الفراعنة فهي أقدم الحضارات التي اهتمت بألعاب القوى وآثارهم تدل على هذا في مختلف التماثيل التي تركوها .. يتضح ذلك من صور الملك زوسر وهو يجري في المضمار لكي يثبت أنه جدير بالحكم وارتباط الجسم مع العقل ...

جرت مسابقات ألعاب القوى لأول مرة في بلاد اليونان سنة ١٤٥٣ ق.م في نطاق الألعاب الأثينية التي كانت طليعة الدورات الأولمبية ..

- كانت هذه الرياضة تمارس خلال الاحتفالات الدينية فاكتسبت بعدا روحيا إضافة لبعدها الرياضي ابتداء من سنة ١٥٠٠ ق.م وكانت أساس الألعاب الأولمبية القديمة التي اقتصرت في دورات كثيرة على ألعابها وحدها ..

- استمرت ألعاب القوى والألعاب الأخرى الرياضية مزدهرة حتى سنة ٣٩٣ م حيث رأى القيصر الروماني (سيوديسيوس) وجوب إيقاف الألعاب الأولمبية وتحريمها لما كان يرافق هذه الألعاب شعائر وعادات وثنية لا تتفق مع أصول الديانة المسيحية .. ولما تمثله من تمجيد للقوة .. وأبطالها يفوق تمجيد الرسل والقديسين ولأنها أخيرا وسيلة من وسائل التدريب العسكري الباعث للحروب والمسبب للخراب

- في مصر الفراعنة : المشي والجري قديمان قدم الإنسان ونشأت كرياضة وكمنافسة في أيرلندا ١٨٠٩ ق.م

- أول وأكبر مسابقة منفردة عام ١٨٥٠ منظمة من معهد أكستر بجامعة أكسفورد ..
  وفي عام ١٨٦٦ نظمت أول بطولة إنجليزية
  وفي عام ١٨٨٠ أنشأ اتحاد ألعاب القوى

وأسهمت بريطانيا بقوة في نشر هذه الرياضة في عدد من البلدان الأخرى فأقيمت في نيويورك أول مسابقة عالمية في عام ١٨٩٦ م اشتركت ١١ دولة في أولمبياد أثينا وكانت ألعاب القوى إحدى ألعابها الأساسية

في سنة ١٩١٣ م تأسس الاتحاد الدولي لألعاب القوى ومنذ ذلك الوقت والأرقام القياسية العالمية تتحطم حيث أن الإمكانات البشرية لا تقف عند حدود مادامت تخضع للعلم في طرق التدريب المستمر

- كان للإغريق الفضل في إدراج مسابقات ألعاب القوى في البرنامج الأولمبي قديما وحديثا .. ومسابقات ألعاب القوى تشمل مسابقات الجري والوثب والرمي والمشي في ملعب يخصص لهذه الغاية

أولا :- مسابقات الجري :

يتم في مضمار لا يقل طوله عن ٤٠٠ متر ولا يقل عرضه عن ٧,٣٢ متر .. ولكل متنافس مسار مستقل في جميع المسابقات ولا يقل عرضه عن ١,٢٢ ولا يزيد عن ١,٢٥ متر ويجب أن يتسع المضمار لستة حارات على الأقل أو لثمانية حارات إذا أمكن في اللقاءات الدولية

- مسافات المسابقات في البطولات الدولية :-

١٠٠ متر ، ٢٠٠ متر ، ٤٠٠ متر ، ٨٠٠ متر ، ١٥٠٠ متر ، ١٠٠٠٠ متر ، ١١٠ متر حواجز ، ٤٠٠ متر حواجز ، ٣٠٠٠ موانع ، ماراثون وتبلغ المسافة ٤٢,١٩٥ كم ، ٤×١٠٠ متر تتابع ، ٤× ٤٠٠ متر تتابع .

وسباق اختراق الضاحية يجب أن لا يقل عن ٧ كم ولا يزيد عن ١٠ كم وفي سباقات الضاحية الدولية يجب أن تكون المسافة ١٢ كم للكبار و٨ كم للناشئين و ٤ كم للنساء

الألعاب العشارية للرجال :
تتألف المسابقة العشارية من عشر مسابقات ويجب أن تقام في يومين متتاليين :
اليوم الأول :
١٠٠ متر عدو - وثب طويل - دفع جلة - وثب عالي - ٤٠٠ متر جري

اليوم الثاني :
١١٠ متر حواجز - رمي قرص - قفز زانة - رمي رمح - ١٥٠٠ متر جري

تحسب النتيجة بمجموع النقاط التي يتم الحصول عليها في كل مسابقة

ثانيا : مسابقات الوثب
(١) الوثب العالي : رياضة تعتمد على قدرة الرياضي على الوثب عاليا من فوق عارضة شرط عدم إسقاط العارضة من فوق الحامل ..

(٢) الوثب الطويل : يحتاج اللاعب في هذه المسابقة إلى السرعة والارتقاء : والوثب الطويل عملية فنية معقدة تحتاج إلى عناصر اللياقة البدنية والحركية وتمر الوثبة بأربع مراحل :- الاقتراب – الارتقاء – الطيران – الهبوط

(٣) الوثب الثلاثي : وتتكون من الأولى حجلة والثانية خطوة بنفس القدم والثالثة وثبة بالقدمين معا
الخطوات الفنية : اقتراب – ارتقاء – مشي في الهواء والهبوط – وتحسب للمتنافس في المباراة أحسن وثبة من بين جميع وثباته

(٤) القفز بالزانة : وهي مسابقة تحتاج للاعب يتصف بعناصر بدنية محددة مثل القوة العضلية والمرونة حتى يستطيع حمل العصا المصنوعة من الفيبر جلاس .. والجري بها ثم الارتقاء وعبور الحاجز ..

وتمر طريقة القفز بمراحل فنية مختلفة هي :- مسكة الزانة – الاقتراب – الغرس والارتقاء وتقوس الزانة – الانتقال للزانة وتكوين حرف ل – سحب الجسم للأعلى والارتقاء العلوي والدوران للجسم – عبور العارضة – الهبوط

ثالثا : مسابقات الرمي :

١- دفع الكرة الحديدية " الجلة " : تدفع من الكتف وبيد واحدة فقط عندما يأخذ مكانه في الدائرة استعدادا للرمي يجب أن تلمس الكرة الذقن أو تكون ملتصقة قرب الذقن .. – يعطى لكل لاعب ثلاث محاولات إذا كان عدد المتنافسين أكثر من ثمانية .. ويعطى لكل متنافس ستة محاولات إذا كان العدد أقل من ثمانية ..

٢- رمي القرص : وفيها ينطلق القرص بأقصى سرعة ممكنة وبزاوية معينة .. ويعتمد رمي القرص على النواحي الفنية الآتية : وقفة الاستعداد - حمل القرص - المرجحة الاستعدادية للدوران - الدوران - الانطلاق - التخلص وحفظ التوازن ..

٣- رمي المطرقة :- تؤدى هذه المسابقة من داخل سياج أو قفص حرصا على سلامة المتفرجين والحكام والمتنافسين

.. والمطرقة تتألف من الأجزاء التالية : الرأس المعدني من الحديد الصلب - السلك -المقبض .

٤- رمي الرمح : يرمى الرمح أثناء المنافسات لتحقيق أطول مسافة بطريقة خاصة والخطوات الفنية لرمي الرمح : مسك الرمح -حمل الرمح -وقفة الاستعداد - الاقتراب

كرة القدم

أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين .. وهي من الألعاب القديمة وتاريخها طويل تصدى له المؤرخون البريطانيون لتاريخ كرة القدم

واستدلوا على ذلك بواقعة تاريخية تتلخص في أن الدانمركيين احتلوا إنجلترا من سنة ١٠١٦ إلى سنة ١٠٤٢ بعد الميلاد وأن الإنجليز حاربوهم وأجلوهم في معركة كان من أثرها أن الجنود الإنجليز قطعوا رأس القائد الدانمركي وداسوها بأقدامهم كالكرة وصار بعد ذلك تقليدا قوميا علامة على الثأر والانتقام ..

واستبدلوا مع الوقت الرأس البشرية بكرة من جلد البقر ثم تحولت مع الأيام إلى لعبة كرة القدم

واعتبر هذا هو فجر ظهور اللعبة واكتشافها بين سنة ١٠٥٠ ، ١٠٧٥ بعد الميلاد وبهذا أرخ ظهور اللعبة في القرن الثاني عشر بعد الميلاد وكانوا من قبل يسمونها ركل رأس الدانمركي ثم سميت بعد ذلك بكرة القدم ثم ظهرت في الصين ، اليابان ، إيطاليا

بدأت كرة القدم بقانون ينظمها بعشر مواد فقط سنة ١٨٦٢ بإنجلترا حيث انتشرت بها ثم في المستعمرات البريطانية وفي بعض الدول الأفريقية

أنشئ الاتحاد الدولي للعبة سنة ١٩٠٤ أي بعد إنشاء المجلس التشريعي باثنين وعشرين عاما وكان يتكون الاتحاد الدولي من ست دول : فرنسا – بلجيكا – الدانمرك – ألمانيا – هولندا – سويسرا

دخلت كرة القدم الدورات الأولمبية ١٩٠٨
ملعب كرة القدم
طول من ٩٠ متر إلى ١٢٠ متر
عرض من ٤٥ متر إلى ٩٠ متر
وفي المباريات الدولية :
طول من ١٠٠ متر إلى ١١٠ متر
عرض من ٦٤ متر إلى ٧٥ متر

المرمى : المسافة بين القائمين :٧,٣٢ متر
ارتفاع العارضة عن الأرض ٢,٤٤ متر
القائم ، العارضة ، خطوط الملعب ١٢ سم
وزن الكرة من ٤١٠ جرام إلى ٤٥٠ جرام
محيطها من ٦٨ سم إلى ٧٠ سم



كرة السلة

لعبة كرة السلة وليدة حاجة لإيجاد نشاط للرياضيين الموجودين في الجمنزيوم أو بين جدرانه والسقف .. هربا من رداءة الطقس والمطر حتى لايجمد نشاطهم

- ابتكرها الدكتور / جيمس ناي سميث . أستاذ التربية الرياضية في مدرسة (سيدنجفيلد) في ولاية ماساشوستس الأمريكية عام ١٨٩١ م وذلك لتحقيق رغبة لاعبي كرة القدم الأمريكية الذين أحسوا بحاجتهم إلى لعبة رياضية يمكن أن تؤدى في صالة مغلقة هربا من الأمطار والبرد والصقيع يمارسونها في فصل الشتاء بعد انتهاء موسم لعبة كرة القدم والبيسبول بدلا من التمرينات السويدية والألمانية التي لم تكن تتلاءم مع طبيعتهم التي تميل إلى القوة والسرعة ولا تشبع رغبتهم بالحركة والنشاط والتعبير عن النفس

- وضع ناي سميث لعبة تلعب خلالها الكرة باليدين بدلا من القدمين .. وجرت التجربة الأولى وكان الهدف الذي استعمل للتصويب سلة خوخ فسميت اللعبة كرة السلة

- كانت السلة في مبدأ الأمر عبارة عن سلة " فاكهة " مسدودة القاع وكان من الضروري أن يكون في كل ملعب سلم حتى يتمكن الحكم من إخراج الكرة عندما تستقر في الهدف ثم أزيل القاع فاستراح الحكم من الصعود والهبوط لإخراج الكرة عند كل هدف يسجل

- عدد اللاعبين كان في بداية الأمر تسعة لاعبين ثلاثة للهجوم وثلاثة للوسط وثلاثة للدفاع .. أما عدد الأشواط فكان ثلاثة مدة الشوط ٢٠ ق ثم عدل إلى أربعة أشواط مدة كل منها ١٠ دقائق ثم عدلت إلى شوطين مدة كل منها ٢٠ ق

- تم نشر اللعبة الجديدة في المدارس والكليات الأمريكية قبل أن توضع قوانينها بشكل كامل .. وساهم في ذلك طلبة الدكتور (ناي سميث) الذين أحبوا اللعبة وعملوا على نشرها في مدنهم وقراهم أثناء عطلة رأس السنة

- تبنت جمعية الشبان المسيحية اللعبة في الولايات المتحدة وغيرها من البلاد التى كان للجمعية فروع بها

عام ١٩٠٤ في دورة سانت لويس الثالثة بأمريكا قدمت الفرق الأمريكية عرضا في كرة السلة في هذه الدورة بقصد الاعتراف بهذه اللعبة دوليا .. وقد حصل الاعتراف فعليا أثناء الدورة

١٩٠٦ تكونت لجنة لوضع قوانين جديدة للعبة فوضعت قانونا جديدا مؤلفا من ٢٢ مادة بدلا من ١٣ مادة في القانون الذي وضعه الدكتور (ناي سميث)

١٩١٤ أثناء الحرب العالمية الأولى – مارس اللعبة الجنود الأمريكيين في معسكراتهم مما أسهم في نشر اللعبة في مختلف أنحاء العالم

١٩١٥ تم وضع قانون موحد للعبة
١٩٣٣ ظهر أول اتحاد دولي لكرة السلة

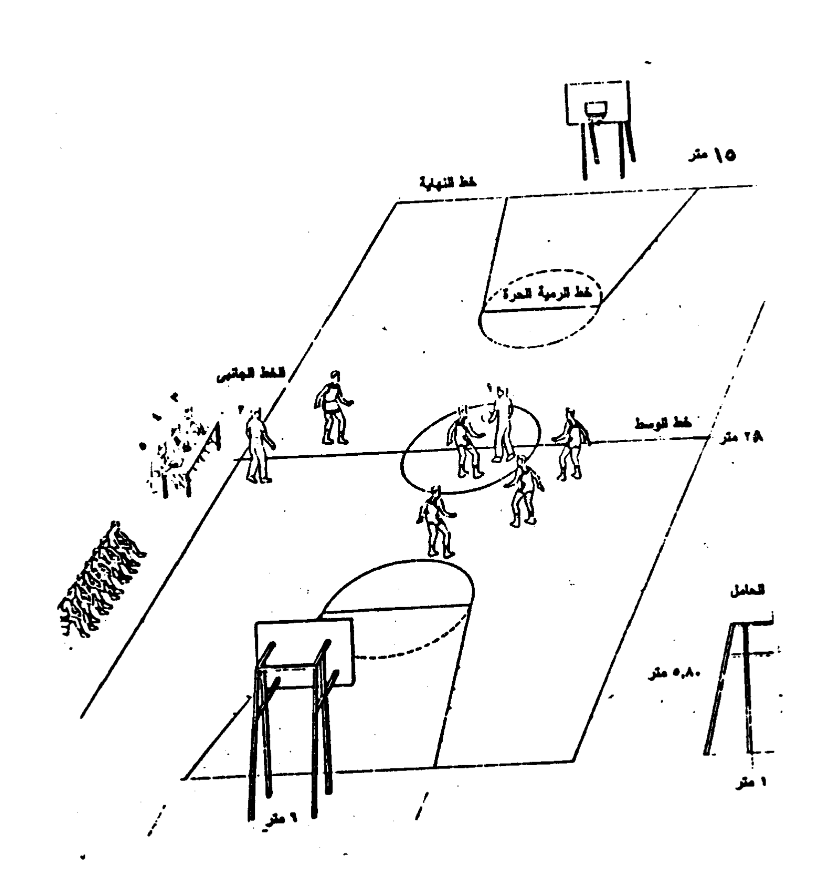
١٩٣٦ أدرجت كرة السلة في البرنامج الأولمبي لأول مرة في دورة الألعاب الأولمبية ببرلين .. وجرت مبارياتها بحضور دكتور ناي سميث مؤسس اللعبة وشاهد النجاح الذي حققته

- طول ملعب كرة السلة ٢٨ متر عرضه ١٥ متر ارتفاع حلقة السلة عن الأرض ٣,٠٥ متر طول قطر الحلقة الداخلي ٤٥ سم طول الشبكة ٤٠ سم

- لجنة التحكيم هم : حكم أول – حكم ثان – ميقاتي مسجل وميقاتي ٣٠ ثانية



هي لعبة ممثلة للعبة كرة السلة ولكن للأطفال والناشئين الذين تتراوح أعمارهم بين ٨ سنوات و١٢ سنة
الكرة أخف وزنا والسلة أقل ارتفاعا – ترتفع السلة عن الأرض ٢,٦ متر


١٥ متر
خط النهاية
خط الرمية الحرة
الخط الجانبى
خط الوسط
٢٨ متر
الحامل
٥,٨٠ متر
١ متر
٦ متر

الكرة الطائرة

لعبة كرة الطائرة حديثة أوروبية المولد - أمريكية النشأة والنمو والتطور

طورها " وليم مورجان " مدير الرياضة بجامعة هوليوك الأمريكية ثم عدل قوانينها " ألفريد هالستيل " وجعل الكرة تلعب في الهواء دون أن تسقط على الأرض فسميت لهذا بالكرة الطائرة

- انتقلت هذه اللعبة بواسطة الجيوش الأمريكية إلى كندا ودول أمريكا الوسطى وأوروبا الغربية وتأسس اتحادها الدولي سنة ١٩٤٧

- الملعب مستطيل طول ١٨ متر عرض ٩ متر
- ارتفاع الشبكة ٢٤٣ سم للرجال و ٢٢٤ سم للسيدات
- الكرة مصنوعة من الجلد وزنها من ٢٦٠ جرام : ٢٨٠ جرام ومحيطها من ٦٥ سم : ٦٧ سم

- عدد الفريق مكون من ستة لاعبين وبالمثل احتياطي
- النقاط ٢٥ نقطة

كرة اليد

من الألعاب القديمة غير أنه لا يوجد لهذه اللعبة تاريخ واضح ومؤكد اعتبرها بعض المؤرخين أن أصلها فرعوني

- ابتكرها معلم الجمباز الألماني " هيزر " عندما قام بتدريب تلاميذه على لعبة سماها كرة اليد وكانت تلعب في ملعب طوله أربعين متر وعرضه عشرين متر وهو القياس الحالي لملعب كرة اليد

- تعاون " هيزر " مع " شلنر " مدرس تربية بدنية ألماني لوضع قوانين جديدة للعبة ثم انتشرت في ألمانيا والدول المجاورة
- تأسس الاتحاد الدولي للعبة سنة ١٩٢٨

- الملعب : ينقسم إلى قسمين منطقة المرمى ومنطقة اللعب
- منطقة المرمى يبعد خطها ٦ متر عن الهدف ويرسم خط الرمية الحرة على بعد ٩ متر من المرمى ويرسم خط طوله متر واحد على بعد ٧ متر من منتصف خط المرمى

- الكرة وزنها من ٤٢٥ جرام : ٤٧٥ جرام - محيطها من ٥٧ سم : ٦٠ سم
- المرمى طوله ٣ متر وارتفاعه ٢ متر
- أشواط المباراة : شوطين مدة كل شوط ثلاثون دقيقة
- عدد الفريق : ٧ لاعبين في الملعب + ٥ احتياطي
- التحكيم : حكمان متساويان في الحقوق يساعدهما ميقاتي ومسجل

التنس الأرضي

ابتكرها الفرنسيون في القرن الثالث عشر وكانوا مبدئيا يلعبونها باليد العارية ثم بالكفوف في اليد ثم بواسطة لفافات في اليد ثم بالمضرب وذلك في القرن التاسع عشر

لعب هذه اللعبة ملوك عديدة أمثال لويس العاشر ملك فرنسا سنة ١٣١٦ ، تشارل الخامس سنة ١٣٦٨ ، ولويس الحادي عشر – والثاني عشر – والثالث عشر ، وهنري الثاني وهنري الرابع أما إنجلترا فلعبها ملوك عديدة أيضا

أول من وضع قانون اللعبة الفرنسي " فوريت " سنة ١٥٩٢

أهم بطولات التنس :
دورة " ويمبلدون " إنجلترا – دورة " رولان جاروس " فرنسا – دورة " فلاشينج ميدو" أمريكا – دورة " استراليا "

أما البطولة العالمية للفرق فهي بطولة كاس " ديفيز "

- الملعب : طول ٢٣,٧٧ متر عرض ٨,٢٣ متر
- ارتفاع الشبكة من الوسط ٩١,٤ سم
- الكرة : وزنها من ٥٦,٧ جرام : ٥٨,٥ جرام
- التحكيم : يعين حكم أساسي – حكام خطوط – حكام حبل الشبكة – حكام خطأ القدم

تنس الطاولة

ولدت هذه اللعبة في نيوزيلندا سنة ١٨٩٠م
ثم إنجلترا – الهند – جنوب أفريقيا وكانوا يسمونها باسم " بنج بونج " بواسطة " جيمس جيب "

تأسس الاتحاد الدولي للعبة في مدينة برلين الألمانية سنة ١٩٢٦
أهم الدول التي تمارس هذه الرياضة : الصين – اليابان – السويد – كوريا – ألمانيا – بريطانيا – المجر – رومانيا – التشيك

الطاولة : طول ٢,٧٤٣ متر عرض ١٥٢,٢٥ سم وترتفع عن الأرض ٧٦ سم
- الشبكة : طول ١٨٢ سم وترتفع عن الطاولة ١٥,٢٥ سم
- النقاط : ١١ نقطة للشوط وينتقل الإرسال كل نقطتين

كرة الريشة

تم ابتكارها في إنجلترا سنة ١٨٧٣ ثم انتقلت إلى الهند وأمريكا وكندا واستراليا ونيوزيلندا وبعض البلاد الأوربية
تأسس الاتحاد الدولي للعبة سنة ١٩٣٤

- الملعب : طوله ١٣,٤٠ متر عرض ٥,٢٠ متر للفردي ، ٦,١٠ للزوجي
- الشبكة : ارتفاعها عن الأرض ١٥٥ سم على الأطراف وفي الوسط ١٥٢ سم
- المضرب : مضرب خفيف وزنه ١٧٥ جرام

- كرة الريشة تتكون من ١٤ ريشة : ١٦ ريشة مثبتة في نصف كرة من الفلين أو المطاط وزنها بين ٤,٧ جرام : ٥,٥ جرام

- النقاط: ١٥ نقطة للرجال ، ١١ نقطة للسيدات

كرة الرجبي

ظهرت هذه اللعبة بكلية " رجبي " البريطانية بفضل طالب يدعى " وليم أليس " كان هذا الطالب قد أخفق بين زملائه في ركل الكرة بقدميه بمهارة فعمد إلى حملها بين يديه وجرى بها في الملعب بمهارة فائقة

وفي سنة ١٨٣٩م اقترح طالب آخر يدعي " أرثر بل " من جامعة كامبريدج أن تلعب الكرة على غرار طريقة " أليس "

وفي سنة ١٨٤١ انتشرت اللعبة الجديدة وخاصة في المدارس بتشجيع من جامعة كامبريدج ثم أقرتها جامعة أكسفورد وبعد ذلك انتشرت في الولايات المتحدة الأمريكية ـ فرنسا ـ كندا ـ اسكتلندا

- الملعب طوله ١٠٠ متر عرضه ٦٦ متر
- عدد الفريق ١٥ لاعب أو ١٣ لاعب أو ١١ لاعب (أمريكي)

- زمن المباراة : من شوطين كل شوط ٤٠ دقيقة وفي الرجبي الأمريكي ٤ أشواط مدة الشوط ١٥ دقيقة

- كيفية احتساب النقاط : عندما يبلغ المهاجم خط مرمى الخصم حاملا الكرة ويضعها على الأرض متجاوزا الخط في أية نقطة تعتبر محاولة ويحصل الفريق على ٤ نقاط

الملاكمة

عرفها المصريون القدماء وتركوا لنا آثار تمثل لوحة تبين أوضاع مختلفة للملاكمة وظهرت أيضا بصورة متوحشة في كل من الرومان والإغريق
كانت تمارس بالقبضة العارية في البداية ثم تطورت وارتدوا القفازات لاحقا

- في القرن الثامن عشر طور الإنجليز اللعبة
ويعتبر " توم فيكز " أول بطل في تاريخ اللعبة سنة ١٧١٩
- في بداية القرن العشرين بداية انتشار هذه اللعبة أوربيا

- المباريات :
١- الهواة : المباراة من ثلاث جولات مدة الجولة ثلاث دقائق
٢- المحترفين : ١٥ جولة مدة الجولة ثلاث دقائق
- التحكيم : حكم واحد وخمسة قضاة

- أخطاء الملاكمة :
الضرب أو المسك تحت الحزام – الدوس على قدم الخصم
- الضرب بالقفز المفتوح أو بجانب اليد أو بظهر القفاز
- الحلقة : مربعة الشكل طول ضلعها ٤٩٠ سم ويتم تثبيت قائم في كل ركن ويغطى جيدا بمخدات أما الأرضية فتغطى بمطاط إسفنجي

- القفازات : وزن كل قفاز ٢٢٧ جرام

السباحة

السباحة وجدت بوجود الحياة واستطاع الإنسان السباحة منذ وجد على ضفاف الأنهار والبحيرات

ظهرت في مصر هبة النيل (سباحة حرة)
في العصر الحديث ظهرت في إنجلترا – أمريكا – روسيا

تطورت السباحة عندما انتقلت إلى أحواض السباحة وتكونت لها جمعيات وأندية فظهرت الجمعية الأهلية للسباحة في لندن عام ١٨٣٧

تم إنشاء الاتحاد الدولي للسباحة سنة ١٩٠٨
أشهر المسابقات للسباحة الطويلة

- سباق المانش (فرنسا – إنجلترا) مسافته ٣٣ كم
- سباق كابري - نابولي (إيطاليا) مسافته ٣٠ كم
- سباق النيل الدولي (حلوان – القاهرة) مصر – ٥٧ كم
- سباق أونتاريو (كندا) مسافته ٤٥ كم

المسابقات القصيرة :
حوض السباحة الدولي طول ٥٠ متر عرض ٢١ متر عمق ١,٨٠ متر وعدد الحارات ٨ حارات عرض الحارة ٢,٥ متر

سباقات السباحة

- السباحة الحرة : ١٠٠ متر ، ٢٠٠ متر ، ٤٠٠ متر ، ٨٠٠ متر ، ١٥٠٠ متر ، ٤ × ١٠٠ متر تتابع ، ٤ × ٢٠٠ متر تتابع
- سباحة الصدر : ١٠٠ متر ، ٢٠٠ متر
- سباحة الظهر : ١٠٠ متر ، ٢٠٠ متر
- سباحة الفراشة : ١٠٠ متر ، ٢٠٠ متر
- تتابع متنوع – فردي متنوع

كرة قدم الصالات
(الكرة الخماسية)

الملعب : مستطيل لا يزيد طوله عن ٤٢ متر ولا يقل عن ٢٥ متر وعرضه لا يزيد عن ٢٥ متر ولا يقل عن ١٥ متر

منطقة الجزاء : قوس دائرة نصف قطرها ٦ متر
علامة الجزاء : على مسافة ٦ متر من نقطة منتصف المرمى
علامة الجزاء الثانية : على مسافة ١٢ متر

المرمى : عرض ٣ متر ارتفاع ٢ متر
الكـــرة : وزن مـــن ٣٩٠ جـــرام : ٤٣٠ جـــرام ومحيطها من ٦٢ سم : ٦٤ سم
مدة المباراة : شوطان متساويان كل شوط ٢٠ دقيقة



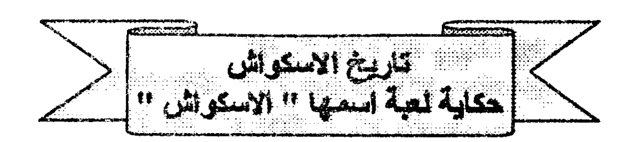


أحـلام ريـاضيــة

" الأسكواش رياضة الشعب "

- ملعب بسيط مبتكر لرياضة الاسكواش جدرانه شبكة مشدودة
- رياضة جديدة مثيرة باسم الأسكواش المفتوح

أســامة حاشــي



الصدفة صنعتها وإنجلترا طورتها

لم يقتصر تفكير الإنسان منذ القدم على مجرد البحث عن المأوى المناسب والأكل والماء والتناسل ولكنه كان مشغولا باختراع لعبات تدخل عليه المتعة والإثارة والتسلية

في عام ١١٤٨ لعب الفرنسيون لعبة أطلقوا عليها اسم " لو بوم " ومعناها راحة اليد وهي شكل من أشكال قذف الكرة بين متنافسين أو أكثر ونفس العقل الذي فكر في هذه اللعبة تعلم أن يطورها باختراع ما يشبه المضرب حالياً

وهكذا دخلت اللعبة في مراحل نشأتها الأولى لكن هذه البداية لا تعتبر النشأة الحقيقية للاسكواش وإنما يمكن اعتبارها نشأة ألعاب المضرب وأقربها إلى الأذهان التنس الأرضي

لذلك اعتبر المؤرخون أن نشأة الاسكواش بشكله المعروف كان في إنجلترا وليس فرنسا عندما بدأ سجينان في "سجن فليت " بضرب الكرة في الحائط بمضرب ثقيل واشتدت حدة المنافسة بينهما لدرجة أن هطول الأمطار لم يوقفهما عن استكمال المباراة وقررا الدخول إلى أحد الأماكن المغلقة بالسجن واستكمال المباراة

واهتم السجناء بهذه اللعبة المثيرة وبعد ذلك خرجت اللعبة إلى مدرسة " هارو " بلندن عام ١٨٥٠م عن طريق الصدفة أيضا عندما كان بعض الأولاد ينتظرون دورهم لممارسة لعبة المضرب "الراكت " وعندما طال بهم الانتظار أخذوا يضربون الكرة في الحائط الملاصق لملعب الراكت واستمتعوا بهذه اللعبة التي أطلقوا عليها اسم " الاسكواش "

أما عن سبب اختيار هذا الاسم للعبة فإن هناك تبريرين ..

الأول يقول أن اصطدام الكرة بالحائط يصدر صوتا معينا يقترب من الكلمة الإنجليزية " squash "

أما التفسير الثاني فيتناول معنى الكلمة نفسها والتي تعني في اللغة العربية " يسحق أو يهرس " وجاء هذا التفسير عندما اشتدت المنافسة بين السجينين اللذين اكتشفا اللعبة في " فليت بريزون " وأطلق زملاؤهما كلمة اسكواش على اللعبة لأنهما سحقا بعضهما من شدة المنافسة .

وانتشر الاسكواش بعد ذلك بين الأغنياء الذين أنشئوا الملاعب في بيوتهم الريفية لتسلية ضيوفهم ثم دخلت اللعبة المدارس العامة وأندية " وست اند " بلندن وحتى هذا الوقت لم يكن هناك قواعد معينة تحكم لعبة الاسكواش سواء في الأدوات المستخدمة أو شكل الملعب أو ملابس اللاعبين إلى أن جاء عام ١٩٢٢ لتضع لجنة فرعية من اتحاد التنس بعض القواعد للعبة وتأسس الاتحاد الإنجليزي للاسكواش عام ١٩٢٩

لكن اللعبة لم تتطور كثيرا نتيجة اختلاف قواعدها من مكان لآخر وجاءت فترة الستينات لتشهد لعبة الاسكواش تطورا كبيرا ويرتفع عدد الملاعب بإنجلترا إلى ٢٠٠ ملعب وتأسس الاتحاد الدولي للاسكواش عام ١٩٦٧ بجهود ٧ دول هي :
" بريطانيا وباكستان واستراليا والهند ونيوزيلندا وجنوب إفريقيا ومصر " وكان عبارة عن اتحاد للهواة حيث سبق وتأسس اتحاد الاسكواش للمحترفين عام ١٩٣٧ مما تسبب في حدوث عدة خلافات بين الاتحادين أدت إلى إعادة تكوين اتحاد المحترفين عام ١٩٧٣

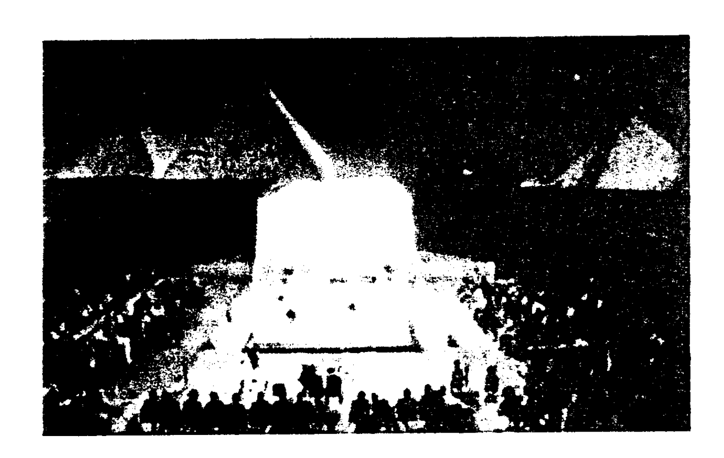
دخلت لعبة الاسكواش مصر على يد القوات البريطانية وكان أول ناد يدرج يدخل اللعبة ضمن أنشطته هو نادي الجزيرة الذي أنشأ سبعة ملاعب اسكواش بينما كان تعداد الملاعب الموجودة في القاهرة والاسكندرية ٣٠ ملعبا فقط

وفي عام ١٩٣٦ أقيمت أول بطولة للهواة وفاز بها عبد الفتاح باشا عمرو الذي يعد رائد للعبة في مصر وأول بطل فيها حيث فاز ببطولة إنجلترا عام ١٩٢٣ وعاد ليفوز بلقب نفس البطولة ٦ مرات متتالية من ١٩٣١ إلى ١٩٣٧ وحقق بعد ذلك انجازا أكبر عندما فاز ببطولة إنجلترا المفتوحة في الفترة من ١٩٣٢ إلى ١٩٣٧ واعتزل وهو يجمع بين لقبي بطولتي إنجلترا للهواة وانجلترا المفتوحة دون أن ينال هزيمة واحدة في تاريخه على المستوى الدولي

الأسكواش " رياضة الشعب "

انطلاقا من أهمية ألعاب المضرب ورواجها في العالم ومن الإثارة والمتعة الكبيرة المتوفرة في ممارستها ومن الشعبية الهائلة (المنافسة لرياضة كرة القدم)
ومن أحلام الكثير من أطفالنا وشبابنا في الممارسة والتألق والنجومية في إحدى ألعاب المضرب سواء
(التنس الأرضي – تنس الطاولة – الأسكواش – كرة الريشة - ...)

من كل ذلك وبكل تفاؤل أتعرض في الصفحات التالية للحديث عن رياضة الأسكواش وما الذي يمنع من ممارستها ؟ !!



الأسكواش squash
رياضة الفن والحركة

يعتبر الأسكواش من الرياضات المثيرة المحبوبة يحلم الجميع بممارستها كواحدة من أفضل ألعاب المضرب

لكن رياضة الأسكواش قاصرة على فئة معينة وغير منتشرة بسبب التكلفة العالية لإنشاء ملعب لها ولأنها الرياضة الوحيدة التي تمارس في ملعب مغلق

والملاعب الموجودة إما أن تكون (زجاجية الأربع جدران)** أو حوائط مبنية بالطوب (والحائط الخلفي زجاجي) كي يسمح بالمشاهدة للجماهير

أو ملعب مغلق جدرانه الأربعة مبنية بالطوب يحول دون مشاهدة الجماهير لممارسة اللعبة إلا من أعلى الملعب بمدرجات مرتفعة في دور ثاني من المبنى المقام به الملعب

وأرضية ملعب الأسكواش من الخشب الباركية

ورغم النجاح الكبير والبطولات العديدة لأبطال منتخب مصر للأسكواش ووصولهم للعالمية بمستوى متميز ومتفوق إلا أن هذه الرياضة قاصرة على فئة معينة وأندية محددة وعدد قليل من اللاعبين في ثلاث محافظات فقط

أتقدم هنا بالفكرة الآتي ذكرها لعمل ملعب بسيط التكاليف تستطيع الجماهير أن تشاهد الرياضة من خلاله ..

من خلال الشبكة (الأداة الرياضية المميزة لمعظم اللعبات)

الملعب :
عبارة عن جدار أمامي عادي مبني بالطوب والثلاث جدران الأخرى (الجانبية والخلفي) عبارة عن شبكة بلاستيك من نوع معين مشدودة على قوائم رأسية وإطارات معدنية أفقية - كما بالرسم " والباب والسقف شبكة أيضا والأرضية من البلاط

أهداف ومميزات ابتكار ملعب أسكواش " الشبكة " ..

١- إتاحة الفرصة لكافة طبقات الشعب لممارسة الأسكواش
٢- ملعب بسيط التكاليف جدا يمكن إنشاؤه في أي مكان
٣- إتاحة الفرصة لإنشاء ملاعب لرياضة الأسكواش في المدارس والجامعات ومراكز الشباب والنوادي المختلفة "خاصة فوق الأسطح "

٤- إتاحة الفرصة لعدد كبير من الجماهير لمشاهدة اللعبة (كما في الملعب الزجاجي) وإمكانية إنشاء ملاعب بالمصايف بعد إحاطته بسور من شبكة حديدية (سرند)
٥- انتشار كبير وشعبية أكبر لرياضة الأسكواش
٦- خلق أبطال جدد وقاعدة كبيرة من اللاعبين للعبة الأسكواش من محافظات الأقاليم

شرح توضيحي لملعب أسكواش الشبكة

- الشبكة مشدودة أقصى شد على القوائم المعدنية الرأسية والإطارات الأفقية قطر فتحة الشبكة ١ سم

- اتصال الشبكة بالأرض وبالحائط الأمامي عن طريق إطار معدني مثبت في الأرض أو الحائط بحيث لا يحدث بروز أي (داخل الأرض أو الحائط لمسافة ٣ سم)

- شد الشبكة النهائي يكون من أسفل (اتجاه من أعلى لأسفل ثم التثبيت في الأرض)

- القائم ١و٢ يبعد عن الشبكة مسافة ١٠ سم والإطارات الأفقية متصلة به من أعلى عن طريق زاوية وكذلك القائم ٣و٤ يبعد عن نهاية طول الملعب لمسافة ١٠ سم
  والشبكة الخلفية متصلة بالشبكة الجانبية عن طريق الربط المحكم بخيط مماثل لنوع الشبكة

- الباب من قوائم مستعرضة (غير أسطوانية)
  ومشدودة الشبكة أيضا شد كامل على الباب

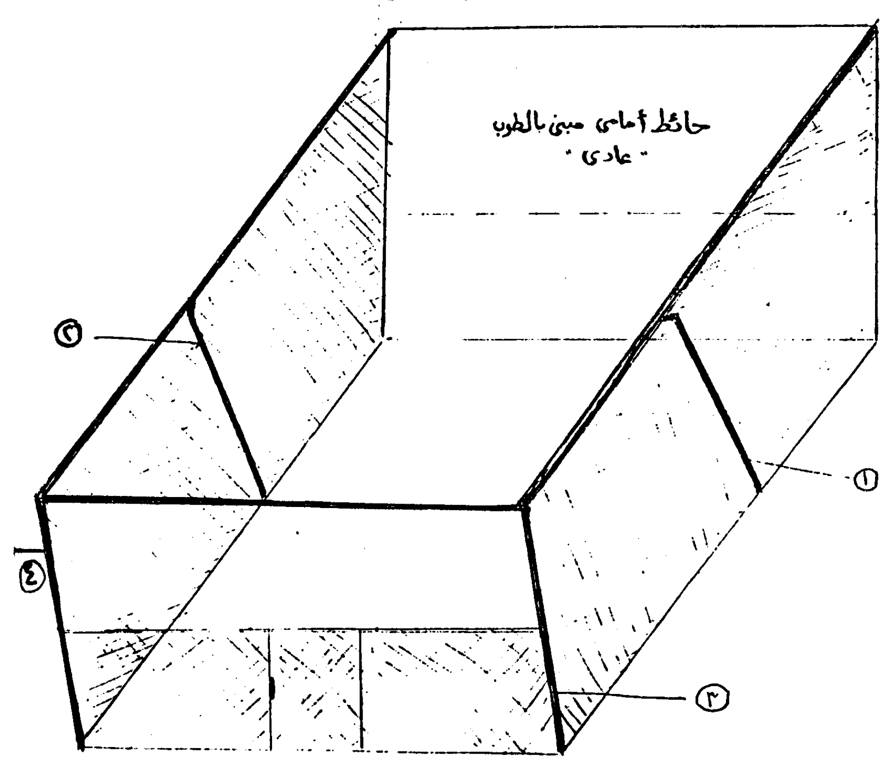
- التخطيط على الشبكة من خلال قماش بعرض ٥ سم يتم خياطته في الشبكة

- الشبكة " من نوع معين من الخيط البلاستيك " قوية وغير سهلة القطع

- السقف عبارة عن شبكة أيضا من نفس النوع مشدودة على الإطارات الأفقية

- الميزانية التقديرية للملعب (حائط أمامي + قوائم + شبكة + أرضية بلاط+ تركيب) = ٢٠٠٠ جنيه " ألفين جنيه " تقريباً

« شكل توضيحي لملعب اسكواش الشبكه »



الإسكواش.. لعبة شعبية

■ كتب: علاء البربرى

توصل احد المشرفين الرياضيين بكلية الدراسات الإسلامية والعربية، فى جامعة الأزهر إلى ابتكار لعبة رياضية تجمع بين الإسكواش وتنس الأرض اسماها «الإسكواش المفتوح»

ناقش «عثمان السعد» الأمين العام للاتحاد العربى للألعاب الرياضية الأسس التى تعتمد عليها اللعبة فى إحدى ندوات الدورة التدريبية للمشرفين الرياضيين والتى اقيمت هذا الشهر بالقاهرة تحت رعاية د. احمد عمر هاشم رئيس جامعة الأزهر

اسامة عبد الحميد حاشى مبتكر اللعبة التى ينتظر اعتمادها من لجنة المسابقات بالاتحاد المصرى للإسكواش يقول: «منذ سبع سنوات لاحظت أن بعض شباب محافظة دمياط يمارسون لعبة تجمع بين الإسكواش والتنس الأرضى بطريقة بدائية، بأن يصوبوا الكرة بمضارب الراكت إلى حائط رسموا عليه خطاً افقياً يقسم ارتفاعه إلى ثلث وثلثين، فكرت فى وضع قوانين تتناسب مع طبيعة الملاعب والساحات الشعبية، بحيث تصبح هذه اللعبة اكثر جماهيرية وفنية معاً، وبفضل تشجيع إبراهيم حجازى رئيس تحرير «الاهرام الرياضى» بدأت الرحلة مع «المجلس الأعلى للشباب والرياضة». أما القانون الذى يقترحه للعبة فيضم تسع مواد، تحدد الملعب بطول ١٣ مترا وعرض ٨ امتار، يقتطع من الطول ٣ امتار لمنطقتى الإرسال ومنطقة الاستقبال، والحائط الخشبى محدد بارتفاع ٤ امتار وعرض ٦ امتار والمباراة من ثلاثة اشواط الشوط الواحد ينتهى بإحراز احد اللاعبين لـ ١٥ نقطة. ويقترح اسامة ثلاث طرق لإنشاء الحائط الخشبى وانتشاره اولاً اختيار حائط اساسى مناسب كسور النادى او احد مبانيه، او بناء حائط طوبى بين عمودى خرسانة او تثبيت الحائط الخشبى بواسطة أعمدة حديدية خلفية تماثل مثبت إعلانات الطرق.■



أول تجربة ناجحة لإنشاء ملعب للإسكواش بأبسط الإمكانيات
ورغم ذلك تمت الممارسة بصورة مثالية ومقنعه جداً



تعليمات مختصرة لمساعدة لاعبي الأسكواش المبتدئين :

- لتطوير طريقة اللعب على اللاعب تجربة كل شئ وبمفرده أولا

- المشاهدة بتركيز ومراقبة للاعبين المحترفين للأسكواش : كيف يمسك المدرب أو اللاعب المحترف المضرب – ماذا يفعل – كيف يحرك قدميه – كيف يتمركز في المنتصف ليتلقى الكرة

- مناقشة أسباب الأخطاء خاصة عدم إصابة اللاعب للكرة السريعة ومن ثم إصلاح الأخطاء بالمحاولات المستمرة

- قم بتنطيط كرة الأسكواش بالمضرب باستمرار قدر المستطاع ثم على وجهي المضرب بالتبادل

- قف أمام الحائط وأرسل الكرة بالمضرب ومن ثم إعادة ذلك دون أن تقع على الأرض (ضربات طائرة) ثم بعد ذلك ضربها بعد وثبة واحدة للكرة من الأرض

- تدرب يوميا على ذلك ثم اختبر نفسك في الملعب وحاول تنفيذ ما تعلمته من قدرات إلى ضربات حقيقية للأسكواش

- أهم ما يحتاجه اللاعب هو أن يقف في وضع صحيح في الزاوية الصحيحة لتوجيه الكرة إلى حيث يريدها تماما وعليه أن يقف وقفة حذرة بتركيز كبير
(وهذا أهم ما في الأمر)

- الوضع السليم : وقفة قصيرة خاطفة تنتظر خلالها وصول الكرة ثم ضربها بعد انحدارها من الحائط وهي بطيئة

للوصول للوقفة المكتملة لكل ضربة بالسيطرة على القدمين ووضعها في أفضل مكان

- راقب – ادرس – كن في وضع الاستعداد – تحرك مباشرة وبسرعة ما أن تعرف أين تتجه الكرة – تخلى عن أي خطوة غير ضرورية – حدد مسافة خطوتك كي تصل إلى المكان المناسب في اللحظة المناسبة – استخدم الخطوات الجانبية والمنزلقة حين تحتاجها لكن تأكد من أن لا تحتاج إلى أكثر من خطوة واحدة

- عد دائما إلى المنتصف بعد ضربك للكرة كي تكون قريبا والوصول بسرعة للكرة بعد ضربة الخصم
- لتكون الضربة صحيحة يجب أن تصيب الكرة خيوط المضرب المشدودة في المكان الصحيح

مقاييس ملعب الأسكواش
الطول ٩,٧٥ متر العرض ٦,٤٠ متر
الجدار الأمامي بارتفاع ٤,٦٠ متر
الجدار الخلفي بارتفاع ٢,١٣ متر
الكرة مصنوعة من المطاط الأسود وزنها بين ٢٣ جرام : ٢٤,٦ جرام
وقطرها بين ٣٩,٥ ملم : ٤١,٥ ملم
المضرب : مضرب خاص باللعبة طوله لا يزيد عن ٦٨,٥ سم

موجز عن قوانين رياضة الأسكواش :

- تحسب النقطة للمرسل الذي يربح ضربة
- يرسل اللاعب الكرة لتضرب الحائط الأمامي ضمن المنطقة المحددة بخط التماس العلوي وخط التماس السفلي

- عند ارتداد الكرة يسمح لها بلمس الأرض مرة واحدة وعلى الخصم أن يلعبها وإذا ارتـدت الكـرة علـى الأرض مرتيـن يخسر اللاعب نقطة ويبقى الإرسال مع المرسل

- إذا أخفق المرسل في تنفيذ رمية صحيحة ينتقل الإرسال إلى الخصم
- الإعاقـة : إذا حصلت إعاقـة يـرفع اللاعب يـده يطلـب عـدم احتسـاب الضـربـة (let) ولا يحـق لـه هـذا إذا لـعبـها أو حاول لعبها وفشل

موانع عدم احتساب الضربة (No let) :

١- إذا لم يكن باستطاعة اللاعب أصلا أن يرد الضربة
٢- إذا لم يقم اللاعب بجهد يكفي ، إذا ظهر عدم قدرته على الرد
٣- إذا حاول اللاعب الرد ولم يفلح (إلا إذا أصاب منافسه)

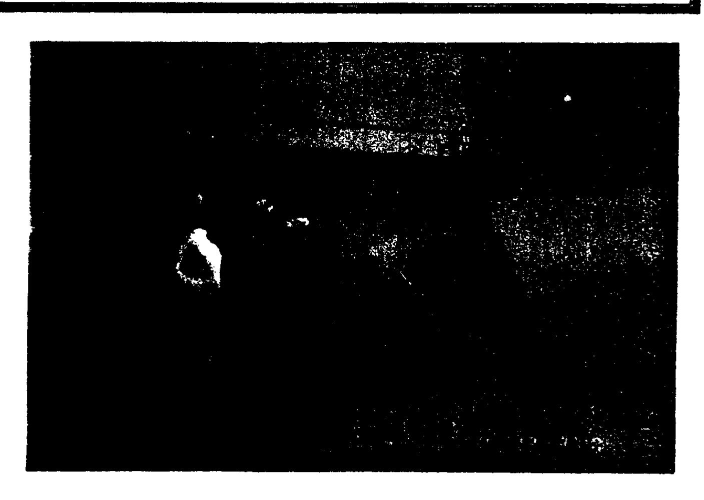
- ضربة محتسبة (Stroke) : حيث ينال الجهد المكافأة

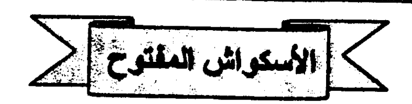
١- إذا كان الضارب في وضع رابح
٢- إذا كان خصم الضارب لم يقم بجهد للابتعاد عن الطريق
٣- قد يكافئ الحكم بضربة محتسبة بالمناشدة أو إيقاف الجولة

- التحكيم : تدار المباراة بحكم ومسجل

- المباراة تتكون من خمسة أشواط على الأكثر كل شوط ١٥ نقطة للرجال و ٩ نقاط للسيدات

الأسكواش لعبة تفكير متوازن واتخاذ قرارات فورية ومحاولة السيطرة باستمرار على مقدمة الملعب **





رياضة جديدة مبتكرة تجمع بين لعبتي التنس الأرضي والأسكواش

مقدمة

كنت أحلم أن ألعب التنس الأرضي أو الأسكواش لكنني لم أستطع نظرا لأن هاتين اللعبتين قاصرتان على أولاد الذوات

فبدأت أفكر في ابتكار لعبة رياضية يستطيع أن يمارسها البسطاء أمثالي

وحاولت أن أستفيد من دراستي بكلية التربية الرياضية في وضع قوانين جديدة لهذه اللعبة مستمدة من قوانين التنس والأسكواش معا

وتتناسب مع طبيعة الملاعب والساحات الشعبية .. ويستطيع الكثيرون أن يمارسوها بأقل تكلفة

وهكذا تصبح لعبة الأسكواش المفتوح لعبة جماهيرية تفوق بكثير جماهيرية ألعاب المضرب الأخرى

ولازالت لدي أحلام كثيرة حول مستقبل هذه اللعبة

شرح مبسط للرياضة الجديدة :

- الملعب :
حائط واحد فقط بارتفاع ٤ متر عن الأرض بعرض ٦ متر
(يمكن أن يكون الحائط خشبي)

- أرض الملعب : مستوية ممهدة
" بلاط أو ترتان أو باركيه أو رملية مدكوكة "

- حدود أرض الملعب : طول ١٣ متر عرض ٨ متر

- الأدوات :
تمارس الرياضة بمضارب وكرات خاصة
١- مضرب أقل وزن من مضرب التنس الأرضي
٢- الكرة في حجم كرة التنس لكن مصنوعة من البلاستيك وأخف وزن وأقل سرعة
(تمارس الرياضة بأدوات التنس أيضا)

- تمارس الرياضة الجديدة فردي وزوجي
- النقاط ١٥ نقطة

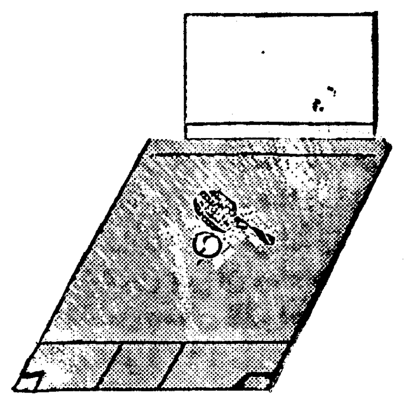
- كيفية الممارسة : يتم تبادل ضرب الكرة بالمضرب على الحائط بين اللاعبين على أن تثب الكرة وثبة واحدة على الأرض داخل حدود الملعب (ممارسة شبيهة بالأسكواش راكت)

- كيفية الفوز بالنقطة : يفوز اللاعب بالنقطة الذي ينهي تبادل الضربات بينه وبين الخصم بنجاح ولم يخطئ واحتسب الخطأ من خصمه وذلك سواء كان مرسل أو مستقبل لضربة الإرسال

تميز اللعبة الجديدة وإضافتها عامة للرياضة :

تميزها كثيرا عن معظم ألعاب المضرب واقتراب مستواها من لعبة التنس الأرضي من حيث :
اللياقة البدنية - المستوى المهاري والخططي - سهولة ممارستها في أي مكان مناسب وأرض ممهدة - ذكاء اللعبة - قوة اليد - التركيز الكبير الكامل - الشعبية وانتشار اللعبة على مستوى الجمهورية (مدن وقرى)

وأيضا على المستوى الدولي لتميزها في نقاط الإثارة الكبيرة والصراع والمنافسة والمتعة والترويح لتنافس اللعبة بقوة لعبة التنس الأرضي



تميز اللعبة عن لعبة الأسكواش راكت :

١ـ إنهاء النقطة :

يحاول اللاعب أن ينهي النقطة لصالحه من خلال إبعاد الكرة عن متناول الخصم ولا يستطيع اللحاق بها وردها
(حيث لا توجد حوائط جانبية وخلفية)

ومسموح للاعب بالخروج خارج حدود الملعب للحاق بكرته وردها بمضربه مما يزيد التركيز الكامل والإثارة والمنافسة وإبداع اللاعب

٢ـ الشعبية :

تصبح لعبة الأسكواش المفتوح ذات شعبية كبيرة لسهولة ممارستها عند إقامة الحائط (عادي أو خشبي) في المكان المناسب الممهد الصالح ويزداد عدد الممارسين

٣ـ اللياقة البدنية :

رغم إيقاع اللعب البطيء نسبيا في لعبة الأسكواش المفتوح مقارنة بإيقاع لعبة الأسكواش راكت إلا أن ممارسة اللعبة تحتاج للياقة بدنية أعلى بكثير من لعبة الأسكواش راكت

٤- المهارة :
تختلف وتتطور وتزداد النواحي الفنية للاعب

٥- النواحي الخططية :
وضع ومكان وقوف اللاعب في الملعب يختلف كثيرا ومن ثم تكون الكرات القصيرة والطويلة لها معنى وهدف أكبر تنهي النقطة بحسم كبير وقوة معينة حسب تواجد اللاعب سواء خارج الملعب أو داخله (قرب الحائط أو بعيدا أو أحد الجانبين)

٦- ذكاء اللعبة :
تتوفر إمكانية إبداع اللاعب وإبراز مهارته كما في لعبة التنس الأرضي

٧- تطور اللعبة عموما :
في معظم الأمور المهارية والفنية الخاصة باللاعب واللعبة تتطور الرياضة الجديدة بازدياد مهارة اللاعب وتدريبه المنظم والاكتشافات الجديدة في اللعبة

موجز عن بعض بنود قانون اللعبة الجديدة

الملعب : يحدد بخطوط تكون جزء من المناطق التي تحددها بمعنى إذا لمست الكرة الخط الجانبي أو الخلفي فتعتبر داخل الملعب .... وكذلك في باقي المناطق

خطوط الملعب : بسمك لا يقل عن ٥ سم ولا يزيد عن ١٢ سم

مناطق الملعب : كما بالرسم

منطقة اللعب على الحائط – منطقة اللعب على الأرض – منطقة الإرسال – منطقة استقبال الإرسال – منطقة هبوط الإرسال

كيفية إحراز النقط في المباراة
تجرى المباراة من ثلاثة أشواط : الشوط الواحد من ١٥ نقطة بمعنى أن اللاعب الذي يسجل ١٥ نقطة قبل زميله يفوز بالشوط

فيما عدا إذا أحرز كل من اللاعبين ١٤ نقطة أي تساويا في عدد النقاط ففي هذه الحالة لابد أن ينتهي الشوط بفارق نقطتين لأحد اللاعبين حتى النقطة ٢٠ فإذا كانت النتيجة ١٩ / ١٩ فاللاعب الذي يحرز النقطة ٢٠ يفوز بالشوط

أما إذا كان الشوط يحسم المباراة فيستمر حتى النقطة ٢٥ بمعنى أن اللاعب الذي يسجل ٢٥ نقطة قبل زميله يفوز بالشوط والمباراة
- يفوز اللاعب بالمباراة في حالة النتيجة ٢/٠ أو ٢/١

كيفية احتساب الخطأ وخسارة النقطة :

١ـ فشل الخصم في رد الكرة للحائط في حالة عدم اللحاق بها أو ردها بطريقة غير صحيحة أو ردها بعيدا عن الحائط

٢ـ رد الكرة تحت الخط السفلي من الحائط (يبعد عن الأرض ٧٥ سم)

٣- No let إعاقة متعمدة أو خاطئة من اللاعب

ضربة الإرسال :

يتم تحديدها بواسطة القرعة بعملة معدنية والفائز بها عليه أن يختار إما أن يكون مرسل أو مستقبل

وتنتقل ضربة الإرسال إلى الخصم في حالة خسارته للنقطة وأيضا في حالة الإرسال الخاطئ ينتقل الإرسال دون احتساب نقطة

ـ للاعب المرسل الحق في اختيار أي من مربعي الإرسال لأداء ضربة الإرسال منه ويقف المستقبل داخل منطقة الاستقبال

طريقة اللعب :

بعد تسديد ضربة الإرسال الصحيحة إلى الحائط يبدأ كل من اللاعبين في تبادل الضربات للكرة حتى يخطئ أحدهما في إرجاع الكرة بطريقة صحيحة أو يتوقف اللعب بناءا على نداء من الحكم أو مساعده

الإعادة الصحيحة :

تعتبر الكرة قد تم إعادتها صحيحة في الحالات الآتية :

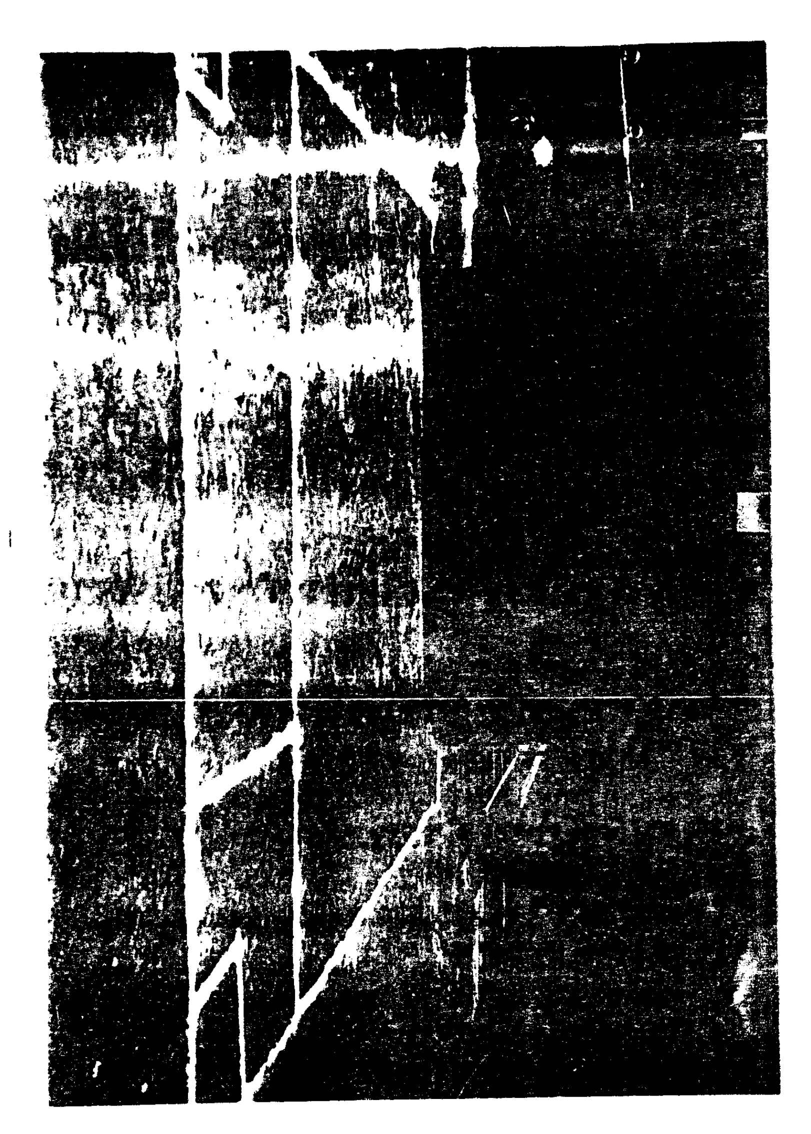
١ـ قبل أن تثب الكرة أكثر من مرة واحدة على الأرض

٢ـ تم إعادتها بواسطة اللاعب ضارب الكرة إلى الحائط بطريقة صحيحة أعلى خط اللعب دون أن تلمس الأرض أو ملابسه أو أي جزء من جسمه أو مضرب خصمه أو ملابسه بشرط ألا تخرج الكرة خارج حدود الملعب

٣ـ تم إعادتها بواسطة اللاعب ضارب الكرة بعد لمسها للحائط دون أن تثب الكرة على الأرض (طائرة)

- بالنسبة لممارسة لعبة الأسكواش المفتوح زوجي :
يتم زيادة في مقاييس الملعب طول ٢ متر وعرض ١ متر

- التحكيم : حكم أول + حكم خط مساعد مواجه في منتصف جانب الملعب ويقوم بالتسجيل أيضا



منعس لا سكو س المعوع ر حائط حشبي ر ص ر مبه مخوكه
بكليه للدراسات الاسلامية والعربية بدمياط الجديدة

" كيف يمكن إقامة ملعب للأسكواش المفتوح "

لممارسة اللعبة وانتشارها هناك أكثر من طريقة لإقامة الحائط بشرط توفر أرضية ممهدة في مساحة مناسبة :

١ - بناء حائط طوبي وتسويته وطلاؤه
وتركيب شبكة أعلى الحائط بارتفاع في حدود ٤ متر لمنع الكرات الطائشة من الذهاب بعيدا
(مثل ما هو موجود في ملاعب كرة القدم المفتوحة وأيضا القدم الخماسية وفي معظم الصالات المغطاة أيضا)

٢ - اختيار حائط مناسب (سور نادي مثلا) ومن ثم التخطيط على الحائط بعد تمهيد الأرض وتخطيطها بالمقاييس القانونية

٣ - تنتشر في أنحاء الدولة الملاعب المفتوحة والملاعب الثلاثية في مراكز الشباب في كل القرى والمدن

ويمكن استغلال هذه النقطة من خلال بناء حائط بنهاية ملعب البلاط في مركز الشباب لتتوفر الممارسة نهارا وتحت الأضواء الكاشفة مع عدم إغفال وجود الشبكة أعلى الحائط



بكل بساطة يمكن ممارسة الرياضة الجديدة عن طريق اختيار الحائط المناسب في أي مكان

منشأ رياضة الاسكواش المفتوح

بجمعية الشبان المسلمين بكفر سعد البلد

محافظة دمياط

أيام رياضة

عباس قاعود وأمير وجيه يشيدان بلعبة الاسكواش المفتوح

فى زيارة سريعة لمركز كفر سعد التابع لمحافظة دمياط حضر عباس قاعود المدير الفنى لمنتخب مصر للاسكواش وأمير وجيه مدرب المنتخب مهرجانا رياضيا أقيم من اجل الإعلان عن لعبة جديدة اخترعها اسامة حاشى المتخصص فى التربية الرياضية واسماها «الاسكواش المفتوح». حضر المهرجان الذى أقيم بجمعية الشبان المسلمين بكفر سعد المستشار احمد سلطان محافظ دمياط ورزق شروش وكيل الوزارة ومدير الشباب والرياضة بمحافظة دمياط وجمهور غفير من المحافظة.
اللعبة الجديدة شبيهة بلعبة الاسكواش وتمارس فى مكان مفتوح عبارة عن حائط يصد الكرة ومحاط بملعب له مقاييس محددة، وتتميز اللعبة بانها تمارس فى اى مكان وعلى اى أرض شرط ان تكون مستوية ومضاربها مثل مضارب التنس او للراكت. وكانت المفاجأة ان اللعبة تحظى بشعبية كبيرة فى محافظة دمياط حتى ان...



رئيس نادى الزمالك يتبنى الاسكواش المفتوح

حقق المهرجان الرياضى الذى أقامه اسامة حاشى مخترع لعبة الاسكواش المفتوح فى مركز سعد بمحافظة دمياط نجاحا كبيرا بعد أن حرص عدد كبير من المسئولين على حضور المهرجان يتقدمهم المستشار احمد سلطان محافظ دمياط وعباس قاعود المدير الفنى لمنتخب مصر للاسكواش وأمير وجيه كابتن ومدرب المنتخب للعبة، وكانت مفاجأة أن اللعبة الجديدة تستهوى عدداً كبيراً من ابناء محافظة دمياط، وحرص عباس قاعود وأمير وجيه على ممارسة اللعبة فى الملعب المفتوح بناء على طلب الجماهير.
وقد حصل اسامة حاشى مخترع اللعبة على وعد من المحافظ أحمد سلطان بتبنى اللعبة وتنظيم البطولة الأولى لها فى مصيف رأس البر فى شهر يوليو القادم مع دعم اللعبة واقامة عدد من الملاعب لها فى مدن وقرى دمياط.
وقد قام عباس قاعود المدير الفنى لمنتخب الاسكواش بتقديم تقرير لاتحاد الاسكواش أكد فيه أن اللعبة تحظى بشعبية طيبة ومن الممكن أن تكون مؤهلة للاعبى الاسكواش والتنس وتتميز بأنه يمكن ممارستها فى اى مكان، حيث لا تشترط انشاء ملعب معين.
وقام اسامة حاشى مخترع اللعبة بزيارة للدكتور كمال درويش رئيس نادى الزمالك وعرض عليه اللعبة وطلب منه أن يتبناها ناد كبير كالزمالك ووافق رئيس نادى الزمالك وطلب بدراسة اللعبة وممارستها بالنادى

محمد شبانة

الاسكواش المفتوح..
ابتكار مصرى جديد

الصدفة وحدها وراء ابتكار هذه اللعبة .. فمن خلال متابعته لبطولات الاسكواش فى التليفزيون .. عشق أسامة حاشى المشرف الرياضى بكلية الدراسات الاسلامية بدمياط اللعبة .. وحلم بممارستها فى بلدته كفر سعد البلد التابعة لمحافظة دمياط .. ولكنه وجد أمامه صعوبات وعوائق عديدة من عدم وجود ملعب خاص فى مركز الشباب التابع له ، بالاضافة لقلة الامكانات .ولم يجد أسامة ، ومعه العديد من زملائه .. سوى الحائط الخلفى لمركز شباب قريته .. وباستخدام مضارب وكرات التنس ، بدأ يلعب مع زملائه ، حتى وصل إلى ابتكار هذه اللعبة ..اللعبة الجديدة خطفت جزءا من شعبية كرة القدم فى كفر سعد البلد ، لدرجة انه كان يتم تخصيص ثلاثة ايام لممارستها ، والثلاثة ايام الأخرى لكرة القدم ، حيث



العبد فاز بكأس الاسكواش المفتوح
فى المهرجان السنوى للدراسات الاسلامية بدمياط





مقتطفات رياضية



نأمل أن نحصل على ميداليات في أولمبياد

٢٠٠٤ ، ٢٠٠٨

مقتطفات رياضية

- الرياضة المصرية ستشهد المزيد والمزيد من العناية والرعاية .

- إعادة الحياة إلى ٤٣٠٠ مركز شباب في كافة المحافظات أمر يحتاج إلى سنوات طويلة وهو ما يجعلنا لا نعتمد عليها في المستقبل القريب بالصورة المطلوبة والتي تحقق الأهداف المرجوة .

- أصبح للرياضة دورها في تشغيل المواطنين .. حتى من اضطرتهم ظروف بدنية أو عصبية دون ممارستها على الوجه المطلق .. وهكذا تسهم الرياضة في زيادة عدد القادرين على المشاركة في نوع الإنتاج الملائم لكل .

- الحكم الإيطالي " كولينا الأقرع " فشل في احتراف الكرة فصار أحسن حكم في العالم

الحكام المصريين الذين شاركوا في كأس العالم :-
علي قنديل : لندن ١٩٦٦ ، المكسيك ١٩٧٠ عمل حكما طوال ٢٢ سنة من عام ٤٨ حتى عام ١٩٧٠ وكرمه الرئيس عبد الناصر

مصطفى كامل محمود : ألمانيا ١٩٧٤
وسام الرياضة من الطبقة الأولى عام ١٩٧٧
جمال الغندور : ١٩٩٨ فرنسا ، ٢٠٠٢ كوريا واليابان
حسن عبد المجيد ١٩٩٤ أمريكا مراقب خط
وجيه أحمد ٩٨، ٢٠٠٢

الميداليات الأولمبية المصرية

٦ ميداليات ذهبية
عام ١٩٢٨ في دورة أمستردام :
للسيد نصير (رفع أثقال) وإبراهيم مصطفى (مصارعة رومانية)

عام ١٩٣٦ في دورة برلين :
أنور محمد مصباح وخضر التوني في رفع الأثقال

عام ١٩٤٨ في دورة لندن :
إبراهيم شمس ومحمود فياض في رفع الأثقال

> طلب هتلر مقابلة خضر التوني في أولمبياد ١٩٣٦ بعد فوزه على المنافسين الألمان
> وقال له : " لقد كنت أتمنى أن تكون ألمانيا "

الميداليات الفضية :

صالح محمود سليمان	عام ١٩٣٦	رفع أثقال
عطية حمودة	عام ١٩٤٨	رفع أثقال
علي محمود حسن	عام ١٩٤٨	مصارعة رومانية
فريد سميكة	عام ١٩٢٨	الغطس من السلم الثابت

وحديثا رشوان في الجودو وعيد عثمان في المصارعة

الميداليات البرونزية

فريد سميكة ١٩٢٨ الغطس من السلم المتحرك
إبراهيم شمس ١٩٣٦ رفع أثقال
إبراهيم وصيف ١٩٣٦ رفع أثقال
إبراهيم عرابي ١٩٤٨ مصارعة رومانية
عبد العال راشد ١٩٥٢ مصارعة رومانية

- إسماعيل الشافعي يفوز ببطولة ويمبلدون للتنس للناشئين عام ١٩٦٤
- منتخب مصر لكرة القدم يحتل المركز الرابع في دورة طوكيو الأولمبية .

- محمود الخطيب أحسن لاعب في أفريقيا وحصوله على الكرة الذهبية من مجلة فرانس فوتبول ١٩٨٣ اعتزل ١٩٨٨

- محمود الجوهري أحسن مدرب في أفريقيا عام ١٩٩٨ من فرانس فوتبول وأفريك فوتبول

- حازم إمام أحرف لاعب في العالم في المسابقة التي أقامتها أكبر شركة راعية لكرة القدم .. في مهارات التحكم في الكرة والتصويب ومهارات المراوغة والاستعراض الفني المهاري بالكرة متفوقا على بيكهام وريفالدو ودي نيلسون .
قام بتحكيم المسابقة مدرب فريق مانشستر يونايتد أفضل مدرب في العالم

- منتخب اليد يفوز بكأس العالم للشباب عام ١٩٩٣ بالقاهرة
- منتخب الكبار لليد يحتل المركز السادس في بطولة العالم ٩٥ و ٩٧

- أحمد برادة بطلا للعالم للشباب عام ١٩٩٤ فردي
- منتخب مصر للاسكواش بطل العالم بالقاهرة عام ١٩٩٩ ، المدير الفني للفريق "عباس قاعود"
- منتخب مصر لناشئات الاسكواش بطل العالم ١٩٩٩

- حاتم مرسال ابن النوبة سادس العالم في الوثب الطويل
- باسل الغرباوي ثاني العالم في الجودو

- الاتحادات الرياضية تنتظر وصول المواهب إليها بدلا من أن تذهب لتنقب عنهم في صعيد مصر وقرى وكفور الدلتا

- معروف أن الصفات الوراثية والفسيولوجية والتشريحية والبيئة لها دورها الفاصل فيما يخص صناعة البطل لماذا لا نستفيد من البيئة والوراثة .. في صعيد مصر سنجد أبطال ألعاب قوى ..

مثال : نادر جدا أن تجد بطلا عالميا في العدو من أصحاب البشرة البيضاء مثلما هو نادر جدا أن تجد سباحا عالميا أسمر اللون

- أهم مباراتين في تاريخ الأهلي والزمالك

المباراة الأولى : عام ١٩٤٤ الزمالك يفوز على الأهلي ٦/صفر في نهائي كأس مصر وتغير اسم الزمالك الذي كان يومها المختلط إلى نادي فاروق ثم بعد ثورة يوليو ١٩٥٢ إلى الزمالك يومها سجل زقلط ٣ أهداف وعبد الكريم صقر هدفين والسحيمي هدف (في ظروف غير طبيعية للنادي الأهلي)

المباراة الثانية عام ٢٠٠٢ الأهلي يفوز على الزمالك ٦/١ أحرز الأهداف خالد بيبو (٤ أهداف) ورضا شحاتة (هدف) وإبراهيم سعيد (هدف) وسجل هدف الزمالك حسام حسن (في أغرب مباريات الناديين)

- انسحاب الأهلي أمام الزمالك ١٩٦٦ بعد تسجيل عمر النور هدف للزمالك

- انسحاب الزمالك أمام الأهلي بعد أربع دقائق نتيجة طرد أيمن عبد العزيز

- ماذا لو اعتزلنا الرياضة ؟ .. وبلاها لعب وتضييع وقت وجهد ومال .. سيؤدي ذلك إلى التركيز على الأنشطة الثقافية والاجتماعية والعلمية والفنية .. وبالتالي تتطور أكثر وتحقق أهدافها في صورة أفضل وتعوض أيضا غياب الرياضة عن حياتنا .. (كلام فارغ طبعا)

- كلاي يهزم بيليه في سباق رياضي القرن
- رياضيون هزموا المستحيل وعاشوا في ذاكرة العالم :

محمد علي كلاي نجم الملاكمة الأمريكي المسلم بطل العالم ثلاث مرات في الوزن الثقيل

الجوهرة السوداء " بيليه " أعظم لاعب كرة قدم أنجبته الملاعب وحصوله مع فريقه على بطولة كأس العالم ثلاث مرات

" ماجيك جونسون " لاعب كرة السلة الأمريكي الذي استطاع أن يقهر المرض ليصبح أحسن لاعب كرة سلة في العالم

" مايكل جوردان " أسطورة السلة في فريق الأحلام الأمريكي

" كارل لويس " العداء الأمريكي الذي بهر العالم كله بإنجازاته المتتالية طوال فترة الثمانينات حصل على ٩ ميداليات ذهبية في الدورات الأولمبية و٨ ميداليات ذهبية في بطولة العالم وذلك في سباقات (١٠٠ متر ، ٢٠٠ متر ، ٤ × ١٠٠ متر ، ومسابقة الوثب الطويل)

السـوفيتي " سـيرجي بوبكـا " أول رياضـي يـتجاوز حاجـز الستة أمتار في رياضة القفز بالزانة وسجل ٣٧ رقما عالميا و فاز ببطولة العالم ٦ مرات وذهبية الألعاب الأولمبية ٨٨

- أرمسترونـج " الأمريكـي " قاهر السرطان بطل العـالم فـي سباق الدراجات .

- مـايكل جونسون – موريس جرين أبطال ألعاب قوى . الأول في سباق ٤٠٠ متر سجل ٤٣,١٨ ث رقم قياسي صمد ١١ عامـا والثانـي فـي سـباق ١٠٠ مـتر وسـجل ٩,٧٩ + ٣ ميداليات ذهبية في بطولة العالم

- البرازيل الأعظم كرويا في العالم

- عندما عاد بيليه للبرازيل عام ١٩٧٠ حاملا كأس العالم خرج لاسـتقباله رئـيس الجمهوريـة الـذي هـتف بـأعلى صـوته " يحيا الملك " وكانت تلك هي المرة الأولى والأخيرة التي يهتف فيها رئيس جمهورية لملك ....
(المقصود طبعا الملك بيليه)

- المدرب في أي مكان هو صاحب الكلمة العليا وواجب اللاعب الطاعة وتنفيذ التعليمات .. لكن في بلادنا الأمور تختلف

- في الحركة صحة وبركة والنشاط البدني يجعل الحياة أفضل من كل النواحي

- آلام الجسد كلها يمكن أن تزال إذا ركزت وجربت مساج القدم تحت يد خبير ..

- كل الصراخ الكروي وكل التصريحات والمؤتمرات واللجان على مدى ٣٠ سنة وأكثر لم تقدم مشروعا حقيقيا لإصلاح الكرة

- حق أن يكون عندنا كرة قدم بحق .. هو حق الشعب كله
- اللاعب المصري يقبض كل فلوسه تقريبا مقدما على جهد لم يبذله ومباريات لم يلعبها وأداء لم يؤده وهذا الأمر هو أول عجائب الكورة السبع والعجائب السبع نحن أصحابها

(إبراهيم حجازي)

- التمارين الرياضية ضرورة للمرأة بصورة عامة وأهم التمارين هي رياضة المشي

- شاركيني يا زوجتي في هواية التشجيع الرياضة ليست حكرا على الرجال بالنسبة للتشجيع هناك جمهور غفير من النساء للرياضة ولكرة القدم خصوصا ..

هناك فتيات وزوجات متعصبات للأندية والمنتخب وعندما تنتهي كل اهتمامات الواحدة فإنها تتفرغ للرياضة ..

- تمارين اليوجا والتأمل تخفف الإحساس بالألم

- المشي هو أفضل علاج لكبار السن بدون استخدام أي عقاقير طبية للحفاظ على قلب سليم وضبط الدم وتحسن عضلة القلب بالاستمرار على المشي بصفة منتظمة .

- إنني مهزوم في كثير من مجالات الحياة .. مهزوم في عملي .. مهزوم في بيتي .. مهزوم في المرور .. مهزوم في ارتفاع الأسعار . ليس هناك من بارقة أمل سوى أن يأتيني النصر من ضربة جزاء أو تمريرة محكمة أو دماغ حديدي يرمي بالكرة في شبكة المنافسين لنا ...

لم يعد باقيا لنا سوى الكرة نفرح بالنصر فيها تعويضا لهزائمنا في المجالات الأخرى .
أنا جائع إلى النصر – أي نصر " احمد بهجت "

- أكدت تجربة إنجليزية على أن حكم كرة القدم يأخذ قراراته من الذاكرة بمعنى أن المعلومات المخزنة في الذاكرة نحو الفرق وطباع بعض اللاعبين وذاكرته الخاصة بقانون كرة القدم .. هي صاحبة الحكم في مثل هذه الأمور خاصة أن الحكم مطالب بأن يأخذ قرارا سريعا لا يتعدى ثانية واحدة ذلك بالإضافة لتعرضه لضغط شديد من جانب الجماهير واللاعبين .

- أستاذ تاريخ أمريكاني يؤكد :
الفراعنة أول من وضع قاعدة " الرياضة للجميع "

- في نهاية القرن ١٩ فكر البارون الفرنسي بيير دي كوبرتيان في وسيلة تعيد تقوية العلاقات بين الشعوب وتفتح الطريق للتنافس الشريف بين البشر بعيدا عن السياسة والحرب فأعاد إحياء الدورة الأولمبية التي كانت تجري في اليونان القديمة ..

- أقيمت أول دورة أولمبية سنة ٧٧٦ قبل الميلاد وكانت تحتوي على سباق واحدوهو الجري ثم أضيفت بعدها ألعاب الرمي للرمح والقرص والمصارعة

- في العصر الحديث أقيمت أول دورة أولمبية سنة ١٨٩٦ على أرض اليونان

- الفوز في الرياضة في القرن ال ٢١ يبدو مرتبطا بالتمويل الضخم والتكنولوجيا العالمية تماما مثل ارتباطه بالقوة والشجاعة والروح المعنوية ..

- بيت سامبراس محطم كل الأرقام القياسية في عالم التنس فائز ٦ مرات ببطولة ويمبلدون والفائز بست وخمسين بطولة أخرى منها ١٢ بطولة من البطولات الأربع الكبرى

- الحليب وحده لا يكفي . الرياضة ضرورية لعظام الطفل

- عبد الرحمن فوزي لاعب كرة في بركة ماء كان يتدرب منفردا على التسديد بوضع الكرة في بركة ماء فترة طويلة يخرجها بعدها ليجدها ثقيلة ووزنها ضعف وزنها القانوني ويتدرب عليها لتقوية عضلات قدميه

سجل هدفين في مرمى المجر في مونديال إيطاليا ١٩٣٤ وفازت المجر على مصر ٤/٢

عمر الغزالي ثالث العالم في القرص
ياسر إبراهيم ثاني العالم في الجلة
محسن عباس بطل أفريقيا في المطرقة
أمل في ميداليات أولمبية في دورة ٢٠٠٨

محمد إبراهيم عبد الفتاح وكرم جابر أمل في ميداليات أولمبية ٢٠٠٤ " في المصارعة "

- الأهلي والزمالك قطبان كبيران .. وصراع مرير وجميل على الزعامة والشعبية يحمل في طياته كل معاني المتعة التنافسية بين طرفين .. واللقاء بينهما هو أهم عند الطرفين من البطولات الرسمية

- الجري يقوى الذاكرة ويزيد الذكاء

في الأعوام المقبلة ستظهر رياضات جديدة ونتابع أخبارها ونراهن عليها وبالطبع سنمارسها أيضا
ممكن " ملاكمة السيدات " ورياضات الشواطئ ورياضات الكمبيوتر ..

وستستمر الأنواع الجديدة من الرياضات في الظهور طالما أنها تجد من يمولها من الشركات الكبرى ومن يساعد على تسويقها

- هل يمكن أن تصبح الشركات الكبرى هي المسئولة عن الرياضة وتفقد الاتحادات الدولية الكثير من سلطاتها خاصة أن الاتحادات وعلى رأسها اللجنة الأولمبية تعتمد في بقائها على التمويل المادي الذي توفره الشركات الكبرى

- هل ستفقد الرياضة الجانب الإنساني منها وتتحول إلى تجارة سيقابل ذلك بالتأكيد زيادة في الكم في كل شئ وفي عدد الرياضات التي سيتاح لنا متابعتها

- آمن كثير من الفقهاء والمفكرين المسلمين بأهمية النشاط البدني والرياضة ولم تغب عنهم القيم التربوية المتضمنة لهذه الأنشطة وقد أحب الإمام الشافعي رياضة الرمي بالقوس والسهم حبا جما وبرع فيها

٢

ناقص ٤ صفحات من المصدر





- تفوق أمريكا في عنصر السرعة مرجعه إلى الزنوج بما له من خصائص فسيولوجية معروفة وميزات وراثية .. وينطبق ذلك على زنوج جمايكا وكينيا وجزر الكاريبي وكلهم لهم بصمات في مسابقات السرعة كلها من ١٠٠ متر إلى التتابع ٤ × ٤٠٠ متر

- وزارة للرياضة في مصر ... متى يحدث ذلك ؟ !

- أصبح من الصعب على الغالبية العظمى من الأفراد وبخاصة في دول العالم الثالث أن يمارس حقه الطبيعي في النشاط البدني والرياضة ويتمثل ذلك في اقتصار الأندية الرياضية على بعض الطبقات العليا في المجتمع

- حسن مصطفى رئيس الاتحاد الدولي لكرة اليد : نجاحه الأكبر والأهم هو فتح ألف باب أمام أبناء بلده وأمته العربية ليتخلوا عن قناعتهم التي لا مبرر لها ويبدعون في الحلم والطموح ومزاحمة الكبار في أوروبا والولايات المتحدة على مناصب قيادة الرياضة في العالم كله

ياسر أيوب

- يقول شكسبير " أعطني مسرحا .. أعطيك شعبا " الأمر لا يختلف عن إعطاء اللاعبين ملاعب ممتازة

خـاتمــة

الحلم هو الشيء الوحيد الباقي والأمل في حياة أفضل

يبقى هناك أمل أن نضيف للحياة شيئا جديدا

كل منا صاحب حق في زرع أفكاره وأحلامه الخضراء

ليس هناك أجمل من الأحلام نشخبط بها على الورق
لعل من بينها يولد الحلم الجميل

أسامة حاشي

السيرة الذاتية للكاتب



الإسم /أسامة عبد المجيد حاشي

السن / ٣١ سنة

المؤهل / بكالريوس تربية رياضية ١٩٩٣م – جامعة الزقازيق

دبلوم الدراسات العليا في التربية الرياضية ٢٠٠١م

وطالب بتمهيدي الماجستير – جامعة المنصورة

المهنة / أخصائي رياضي ورئيس قسم رعاية الشباب بكلية الدراسات الاسلامية والعربية بدمياط الجديدة

حكم بالاتحاد المصري لكرة القدم – منطقة دمياط

مشرف رياضي بنادي جمعية الشبان المسلمين بكفر سعد – دمياط

الأبحاث /

١- ابتكار رياضة الاسكواش المفتوح (رياضة معتمدة من وزراة الشباب تجمع بين لعبتي التنس الأرضي والاسكواش راكت)

٢- ابتكار ملعب بسيط التكاليف للاسكواش (جدرانه شبكة مشدودة)

٣- فكـرة ايجاد طريقة لحسم نتيجة مباراة كرة قدم (بخروج المغلوب) انتهى وقتها الأصلي بالتعادل

المراسلات للكاتب :

بريد / مصر – دمياط – كفر سعد البلد – شارع الملعب

تليفاكس عمل : ٤٠٠٩٩٣ / ٠٥٧ - ت منزل ٧٦٢٧٠٧ / ٠٥٧

بريد الكتروني usamahashy @ yahoo.com

المراجع

١- مقالات صحفية للكاتب / إبراهيم حجازي . أعداد الجمعة - جريدة الأهرام

٢- تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي .. د/ حسن الشافعي

٣- أسس التدريب فى كرة القدم "ناشئين " .. د/محمد كشك و د/ أمر الله البساطى

٤- الكرة والعالم .. للكاتب الليبي / خليل علي خليل

٥- الموسوعة الرياضية .. لجيب المستكاوي

٦- المشي رياضة الجميع .. منصور بن ناصر

٧- أعداد مجلات الأهرام الرياضي من عام ٢٠٠٠م - ٢٠٠٢م

٨- الرياضة المصرية سمك لبن تمر هندي .. كابتن / سيف مدرب التنس

محتويات الكتاب